



17. sporten? doen! (het is goed voor je diabetes)

Sport en beweging is goed voor iedereen. Dat is natuurlijk niets nieuws. Maar weet je dat sporten juist ook heel goed is als je diabetes hebt? Dat zit zo. Als je veel sport en beweegt, werkt de insuline beter. Je bloedglucoses blijven dan stabiel. En jij voelt je dus beter. Sport moet dus.

Zo krijg je je dagelijkse portie beweging:

- loop of fiets naar school
- word lid van een sportclub (kies een sport die je echt leuk vindt!)

Gym en zwemles op school

Je bloedglucose kan door inspanning lager worden. Het is daarom belangrijk dat je:

- je bloedglucose meet voordat je gaat gymmen of zwemmen
- voor de gym- of zwemles wat extra koolhydraten neemt, een boterham of een appel bijvoorbeeld
- wat minder insuline gebruikt bij het eten voor de gym- of zwemles
- meet je bloedglucose ook na het sporten: soms kun je tot 24 uur na het sporten een hypo krijgen