

Sporten met diabetes

... is als deuren openzetten



Diabeter & Medifoor

Uitleg in beeld

VOORAF

Mediforen bij Diabeter

Er komt veel kijken bij het leven met diabetes. Het kan soms best overweldigend zijn, met alles waar je aan moet denken en alles wat je moet leren. Je krijgt vaak veel informatie. Met mediforen brengen we die informatie op een andere manier – in een verhaal met beelden. Een team van tekenaars, artsen, verpleegkundigen en diëtisten ontwikkelt deze mediforen samen. Ook mensen met diabetes hebben meegekeken en hun mening gedeeld.

Wil je meer weten? Kijk op **Diabeter.nl** of **Medifoor.nl**

Sporten met diabetes

Lekker, even sporten! Wel iets om rekening mee te houden als je een insulinepomp gebruikt. Want tijdens het sporten werkt je lichaam net even anders. Je hebt wat minder insuline nodig. Met deze medifoor laten we zien hoe dat zit.



Inaya doet aan atletiek, want sporten is gezond en ze wordt er blij van.

Ze gaat straks weer trainen. Daarom bereidt ze zich voor. Ze pakt haar sportspullen alvast bij elkaar.



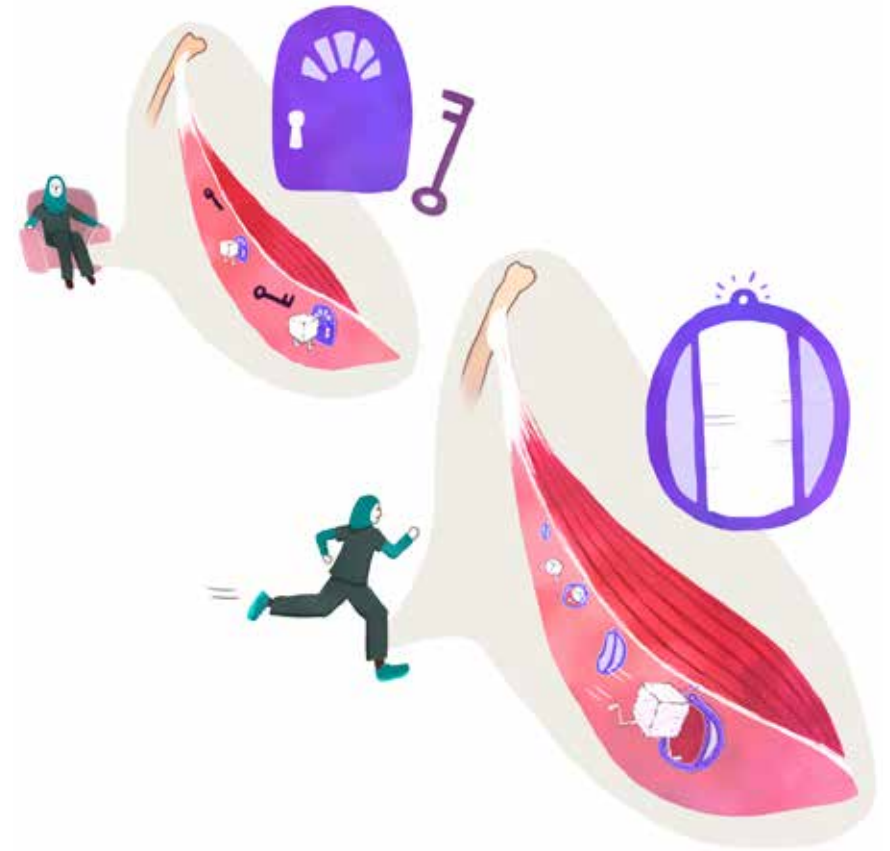
Ook stelt ze haar insulinepomp goed in. Inaya heeft namelijk diabetes type 1.

Als ze sport, heeft ze minder insuline nodig. Daarom zet ze anderhalf uur voordat ze begint met trainen haar insulinepomp omlaag, in de sportstand. Deze sportstand blijft aan tot 2 uur na het sporten.

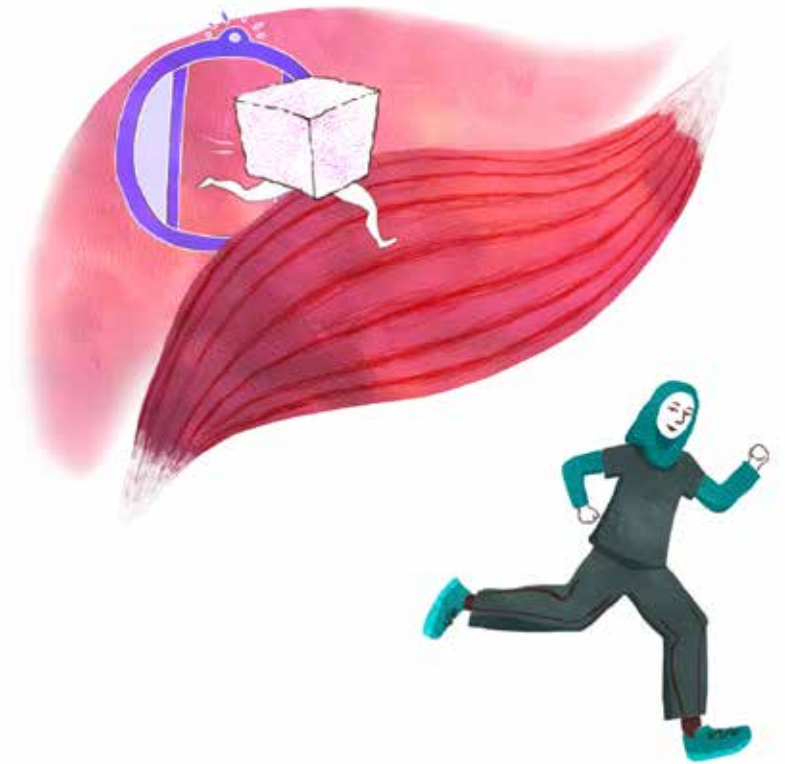


Tijdens sporten gebruiken spieren extra energie in de vorm van glucose. De glucose komt terecht in de spiercellen via een soort deurtjes. Insuline kun je zien als sleutels die die deuren opendoen.

Maar: door te sporten gaan er ook deuren vanzelf open, als automatische schuifdeuren. Er zijn dan minder sleutels nodig. Minder insuline dus.

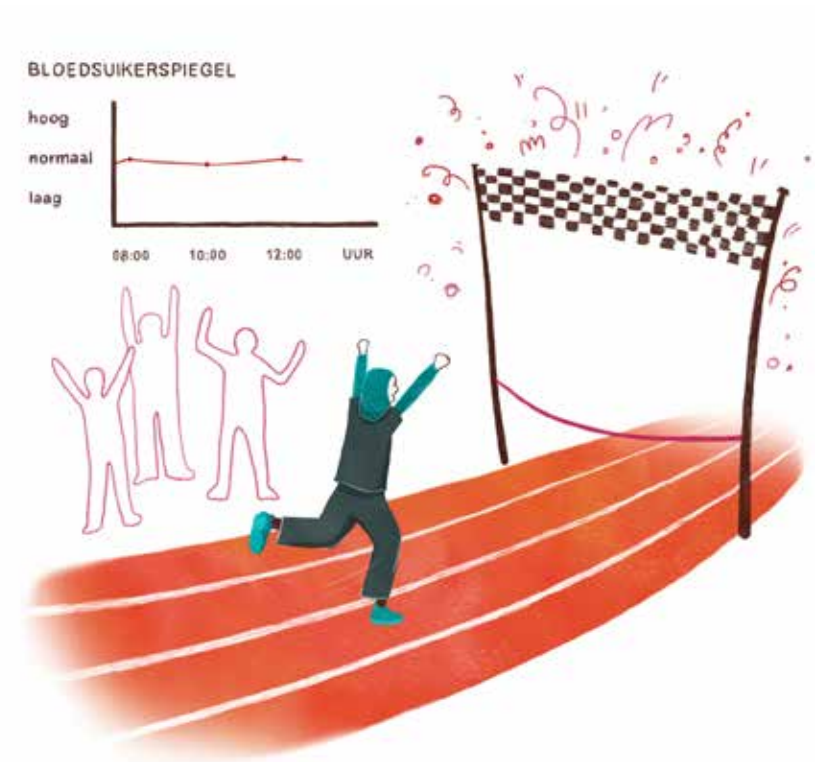


Door te sporten kan glucose gemakkelijker de spieren in. En spieren worden blij van sporten, ze worden gezonder en sterker.



Doordat Inaya op tijd haar insulinepomp heeft verlaagd, blijft haar bloedsuiker stabiel tijdens het sporten.

Diabetes is gelukkig geen reden om niet te sporten. Inaya heeft veel kunnen trainen en wint de wedstrijd!





Deze medifoor is ontwikkeld door stichting Medifoor in opdracht van Diabeter. Getekend door Monica van Bortel.

Wil je meer weten?

Kijk op Diabeter.nl of Medifoor.nl

