

Sporten en bewegen bij diabetes en een insulinepen

Januari 2026 | Netwerk Diabetes Diëtist

Sporten en bewegen is gezond. Je krijgt een betere conditie en je voelt je fitter. Bewegen kan er ook voor zorgen dat insuline beter gaat werken. Het beweegadvies voor kinderen en jongeren (4-18 jaar) is dagelijks 1 uur matig intensieve inspanningen en 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Voorkom veel stilzitten.

Beweging kan effect hebben op de bloedglucose waardoor soms een andere insuline aanpak nodig is. Hoe de bloedglucose wordt beïnvloed hangt onder andere af van de duur, intensiteit en het type beweging of sport. Daarnaast kunnen bijkomende factoren zoals wedstrijdspanning of temperatuur ook invloed hebben. Het type beweging kunnen we onderverdelen in kracht en duur sport. **Duursporten** zijn langere inspanningen zoals een lange afstand hardlopen/rennen of fietsen. Deze activiteiten kunnen zorgen voor een lagere bloedglucose waardoor er een vergrote kans op hypoglycemie (een lage bloedglucose) is. **Krachtsporten** zijn korte, maar intensieve inspanningen zoals sporten met gewichten. Deze activiteiten kunnen zorgen voor een hogere bloedglucose tijdens het sporten en een lagere bloedglucose na het sporten. Daarnaast zijn er ook **gemengde activiteiten** die een combinatie hebben van duur- en krachtsport. Denk hierbij aan voetbal of kickboksen.

Houdt naast het type activiteit ook rekening met de situatie. Er kan bijvoorbeeld verschil zijn tussen een training of een wedstrijd. Bij een wedstrijd kan bijkomende spanning zorgen voor een hogere bloedglucose tijdens het sporten.

Voor de juiste aanpak is het belangrijk om te weten of je bloedglucose gaat dalen, stijgen of stabiel blijft tijdens/na bewegen. Ieder lichaam reageert anders dus kijk naast bovengenoemde punten ook naar jouw ervaring bij eerdere activiteiten.



Algemene adviezen

1. Houd voor, tijdens en na het sporten altijd goed je bloedglucose in de gaten
2. Wanneer je bloedglucose voor het sporten >15 mmol/l is of <5 mmol/l is, is het advies om niet direct te gaan sporten
3. Stem je maaltijd en insuline af op het tijdstip van sporten. Na een uur is de piekwerking van de insuline het grootst. Na 2 uur is de maaltijdinsuline voor een groot deel uitgewerkt. Overleg met je diëtist en/of diabetesverpleegkundige wat handig is en afgestemd op het soort activiteit
4. Zorg dat je snel opneembare koolhydraten bij je hebt (druivensuiker/isotone sportdrink (zie verderop uitleg) voor het geval je bloedglucose zakt

5. Vertel je trainer en medesporters dat je diabetes hebt en wat ze kunnen doen bij een lage bloedglucose
6. Heb je fanatiek gesport, dan is het belangrijk voor je herstel ook na het sporten iets te eten met koolhydraten en eiwitten. Je diëtist kan dit met je bespreken.

Adviezen voor het sporten

Hoge bloedglucose voor het sporten

Bij een bloedglucose boven de 15 mmol/l is er mogelijk een tekort aan insuline in het lichaam en heb je eerst insuline nodig. Wanneer er onvoldoende insuline in het lichaam aanwezig is, kan sporten ervoor zorgen dat de bloedglucose verder stijgt. Je hebt dan eerst extra insuline nodig voordat je gaat sporten.

Bij ketonen >1,5 mmol/l vermijd sporten.

Richtlijn bloedglucosewaarde voor aanvang:

Duursport (hardlopen, fietsen, schaatsen of skeeleren):
Veel verbranding van glucose en je bloedglucose daalt sneller.

BG van 7-10 voor duursporten als hardlopen, fietsen of schaatsen.

Interval (spelsport): je kunt dalen, maar ook soms licht stijgen!

Krachtsport/sprinten/wedstrijd:

Je kunt een hogere bloedsuiker krijgen doordat je lichaam het ziet als een stresssituatie. Het kan zijn dat het voor deze sporten niet nodig is om je maaltijdinsuline te verminderen voor het sporten.

BG van 5-7 voor krachtsporten als sprinten en fitness.

Adviezen voor aanvang sport:

- Gebruik 25-75% minder maaltijdinsuline wanneer je binnen 2 uur voor het sporten je maaltijd neemt. Vaak heb je dan geen extra koolhydraten direct voor het sporten nodig.
- Sport je later dan 2 à 3 uur na een maaltijd, dan kan het zijn dat je voor het sporten juist wat extra koolhydraten nodig hebt. Dit is per persoon

wisselend. Bespreek dit met je diabetesverpleegkundige/diëtist.

- Binnen een uur na de maaltijd sporten geeft hogere kans op een hypo tijdens sport vanwege de piekwerking van insuline.

Tijdens sport:

Afhankelijk van duur, type sport en intensiteit zijn de adviezen verschillend. Bedenk dat elke sporter bij langdurende inspanning koolhydraten nodig heeft, of je nu diabetes hebt of niet. Bespreek dit met je diabetesverpleegkundige/diëtist.

Duur van Inspanning, 30-60 min.:

- Vaak geen extra koolhydraten nodig wanneer je minder maaltijdinsuline hebt gegeven en/of vooraf wat extra koolhydraten hebt genomen. Soms kan een extra tussendoortje van 10-15 KH nodig zijn, zoals volkoren boterham met hartig of een halve banaan.

Duur van inspanning, > 1 uur.:

- Koolhydraten: elke 15-30 min koolhydraten aanvullen: 0,5g/kg/koolhydraten per uur. (vb. 40kg is 20g koolhydraten verspreidt over een uur).
- Snel opnemende koolhydraten: isotone sportdrink

Isotone sportdranken zijn gemaakt om zo snel mogelijk koolhydraten op te nemen in het lichaam en vocht aan te vullen. Dit zijn dus goede opties. Per 100 ml bevatten ze ongeveer 6-8g KH.



Let op

Energydrink als AA energy is minder geschikt tijdens sport! Deze bevatten zeer veel koolhydraten en kan minder snel opgenomen worden dan een isotone sportdrink.

Na sport

Vaak gebeurt het dat je na het sporten en soms zelf pas 's

avonds of 's nachts last van hypo's krijgt. Dit komt doordat je glycogeen voorraad door het intensief sporten is uitgeput en weer moet worden aangevuld.

Ga je na het sporten eten, is de een richtlijn om minder maaltijdinsuline te geven. De diabetesverpleegkundige en diëtist kunnen een persoonlijk advies geven.

Zit je juist hoog na het sporten? Vaak na kracht of spelsporten kun je eerst nog even doorstijgen doordat je door spanning hoog zit. Kijk dus uit met corrigeren van je bloedglucose, want vaak daal je daarna weer vanzelf. En met name enkele uren later kun je ook juist weer verder dalen, doordat je lichaam dan wel weer glucose gebruikt om te herstellen.

Wanneer je fanatiek hebt gesport is het goed om daarna extra koolhydraten en ook eiwitten te eten dit voor het herstel van de (spier) glycogeen voorraad. Bespreek het eventueel met je diëtist hoe je dit het beste kan doen.

Bronnen

- Gezondheidsraad, beweegrichtlijnen 2017 (<https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017>)
- Ridell et al. Exercise management in type 1 DM: a consensus statement. Lancet diabetes endocrinol 2017
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance - PubMed (nih.gov)
- Adolfsson et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022: Exercise in children and adolescents with diabetes. Pediatr Diabetes 2022.doi: [10.1111/pedi.13452](https://doi.org/10.1111/pedi.13452)