

Sport en bewegen bij diabetes met insulinepomp

Juni 2026 | Netwerk kinder 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 duursport. **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.



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. Hierover wordt meer beschreven tijdens de adviezen voor het sporten.
4. Zorg dat je snel opneembare koolhydraten bij je hebt (druivensuiker/istone sportdrank (zie verderop voor meer uitleg) voor het geval je bloedglucose zakt.
5. Vertel je trainer en medesporters dat je diabetes hebt en wat ze kunnen doen bij een hypo.
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.

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.

Adviezen voor het sporten

Pomp in handmatige modus, zonder algoritme:

Bij sport kun je vaak beter in plaats van extra koolhydraten eten of drinken minder insuline bolussen of de basaalstand van de pomp tijdelijk verlagen. Je kunt je basaalstand 1-1,5 uur voor het sporten al lager zetten (tijdelijk basaal).

Overleg met je diabetesverpleegkundige of diëtist wat voor jou werkt.

- Richtlijn bloedglucosewaarde voor aanvang:
Bloedglucose van 7-10 voor duursporten zoals hardlopen, fietsen en schaatsen.
Bloedglucose van 5-7 voor krachtsporten zoals sporten met gewichten.
- Gebruik 25-75% minder bolus wanneer je binnen 2-3 uur voor het sporten je maaltijd neemt.
- Binnen een uur na de maaltijd sporten geeft hogere kans op een hypo tijdens het sporten vanwege de piekwerking van insuline.
- 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.

Adviezen tijdens het sporten

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.

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

Interval (spelsport)

Je kunt dalen, maar ook soms licht stijgen!

Krachtsport / sprinten / wedstrijd

Je kunt hogere bloedglucosewaarden krijgen doordat je lichaam het ziet als een stresssituatie. Het kan zijn dat je voor deze sporten je basaal en/of bolus niet hoeft te verlagen als je een maaltijd eet voor het sporten.

Duur van inspanning, 30-60 minuten:

- Een richtlijn hierbij is om je basaal stand te verlagen
- Vaak heb je geen extra koolhydraten nodig wanneer je er minder voor bolust en/of je basaalstand hebt aangepast. Soms kan een klein tussendoortje van 10-15 KH nodig zijn

Duur van inspanning >60 minuten:

- Een richtlijn hierbij is om je basaal stand te verlagen
Koolhydraten: elke 15-30 min koolhydraten aanvullen: en 0,5g/kg/koolhydraten. (vb. 40kg is 20g koolhydraten)
- Snel opnemende koolhydraten zoals een banaan / verdunde limonade / 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 6-7g koolhydraten.

Ongeplande inspanning

Soms ontstaat bewegen ineens, bijvoorbeeld buitenspelen, sporten met vriendjes of fietsen. Dan is het vaak niet genoeg om alleen de basaalstand van de pomp lager te zetten vlak voordat je gaat bewegen. De insuline die al in het lichaam zit, werkt namelijk nog door.

Daardoor kan de glucose te laag worden tijdens of na het bewegen.

Daarom is het vaak nodig om vóór het bewegen iets extra's te eten of drinken met koolhydraten, zoals fruit, een boterham, koekje of ranja. Bij langer of intensief bewegen kan het ook nodig zijn om tussendoor extra koolhydraten te nemen en de glucose vaker te controleren.

Iedereen reageert anders op bewegen. Samen leer je steeds beter wat goed werkt voor jouw kind.

Let op

Energydranken zoals AA-Energy is minder geschikt tijdens het sporten. Deze bevatten zeer snelle koolhydraten en kan minder snel opgenomen worden dan een isotone sportdrink.



Adviezen na het sporten

Vaak gebeurt het dat je na het sporten en soms zelfs pas 's avonds of 's nachts last van hypo's krijgt. Dit komt doordat je glycogeenvoorraad door het intensief sporten was uitgeput en weer moet worden aangevuld.

Ga je na het sporten eten, is het advies 50% van de maaltijdbolus en/of je basaalstand te verlagen.

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

Zit je juist hoog na het sporten? Vaak na kracht of spelsporten kun je eerst nog even doorstijgen doordat je nog door de stress hoog zit. Kijk dan dus uit met corrigeren, want vaak daarna daal je vanzelf alweer vrij snel. En met name enkele uren later kun je ook juist weer verder dalen doordat je lichaam dan wel weer glucose gebruikt om te herstellen. Dus met name als je 's avonds sport zou de basaal stand soms lager gezet kunnen worden voor het slapen gaan.

Adviezen pomp in automatische toediening modus (automated insulin delivery):

Bij sport kun je vaak beter in plaats van extra koolhydraten eten of drinken minder insuline bolussen of ervoor zorgen dat de automatische insuline toediening wordt verminderd door de verhoogde streefwaarde aan te zetten (benaming per pompmerk verschillend).

- Richtlijn bloedglucosewaarde voor aanvang:
Bloedglucose van 7-10 voor duursporten zoals hardlopen, fietsen en schaatsen.
Bloedglucose van 5-7 voor krachtsporten zoals sporten met gewichten.
Start de tijdelijke streefwaarde 1-2 uur voor de inspanning.
Soms is een verminderen maaltijdbolus nodig of het eten van extra koolhydraten voor de activiteit, maar overleg dit altijd met je diëtist of diabetesverpleegkundige.
- Indien de bloedglucose laag blijft tijdens het gebruik van de verhoogde streefwaarde, overweeg de insuline toediening te stoppen tijdens de duur van de inspanning.

Ongeplande inspanning

Bij ongeplande inspanning is het vaak lastig om een lage glucose helemaal te voorkomen met alleen het AID-systeem. Het systeem kan de insuline wel automatisch verminderen, maar de insuline die al in het lichaam zit, blijft nog een tijd doorwerken.

Daarom is het vaak nodig om vóór het bewegen extra koolhydraten te nemen, zeker als er nog veel actieve insuline aanwezig is. Tijdens langer of intensief bewegen kan het ook nodig zijn om tussendoor iets extra's te eten of drinken en de glucosewaarden goed in de gaten te houden.

Bij sommige AID-systemen kan het helpen om tijdelijk een hogere glucose-doelwaarde of activiteitenstand in te stellen wanneer er bewogen gaat worden. Hierdoor geeft het systeem minder insuline af en wordt de kans op een hypo kleiner.

Adviezen na het sporten

Mogelijk is het nodig om de verhoogde streefwaarden langer aan te houden.

Voor specifiek advies per pompsysteem, zie link: [Veilig sporten met closed-loop systemen](#)

Bronnen

- Gezondheidsraad, beweegrichtlijnen 2017 ([Beweegrichtlijnen 2017 | Gezondheidsraad](#))
- Ridell et al. Exercise management in type 1 DM: a consensus statement. *Lancet diabetes endocrinol* 2017
- DNO document: Adviezen bij lichamelijke inspanning en/of sport bij gebruik van Minimed 670/780G insulinepomp en vergelijkbare systemen.
- 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 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](#)
- Moser, O., Zaharieva, D.P., Adolfsson, P. *et al.* The use of automated insulin delivery around physical activity and exercise in type 1 diabetes: a position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). *Diabetologia* **68**, 255–280 (2025). <https://doi.org/10.1007/s00125-024-06308-z>