

# Dit doet bewegen met je lichaam als je type 2 diabetes hebt

**We weten allemaal dat bewegen gezond is. Zeker als je type 2 diabetes hebt, of een verhoogd risico daarop. Maar waarom is dat eigenlijk zo? Wat gebeurt er precies in je lichaam als je gaat wandelen, fietsen of tuinieren?**

## Wat gebeurt er als je diabetes hebt?

Bij type 2 diabetes heb je te veel glucose (suiker) in je bloed. Je hebt dan een hoge bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde). Het hormoon insuline helpt je lichaam om glucose uit je bloed te halen. Dit gaat bij type 2 diabetes niet goed. Je lichaam reageert minder goed op insuline. Er blijft dan te veel glucose in je bloed.

## Brandstof voor je spieren

Zie je lichaam als een auto. Om te rijden, heeft een auto brandstof nodig. Jouw spieren hebben ook brandstof nodig om te bewegen. Die brandstof is glucose.

Zodra je gaat bewegen, moeten je spieren aan het werk. Ze hebben direct energie nodig. Je spieren halen de glucose uit je bloed voor meer energie. Het resultaat? Je bloedglucosewaarde kan gaan dalen. Dat is fijn, want anders blijft je bloedglucosewaarde hoog. En langdurige hoge bloedglucosewaarden kunnen zorgen voor schade aan je ogen, nieren, zenuwen en bloedvaten.

## De sleutel werkt weer beter

Bewegen zorgt ook dat je lichaam weer beter reageert op insuline. Stel je voor dat je spiercellen kleine huisjes zijn met een deur. De glucose wil naar binnen om energie te geven. Maar de deur zit op slot. Insuline is de **sleutel** om die deur open te maken.

Bij mensen met type 2 diabetes is het slot een beetje roestig. De sleutel (insuline) past niet goed meer, waardoor de deur op een kiertje blijft of zelfs helemaal dicht. De glucose blijft daardoor in het bloed.

Wat doet bewegen? Bewegen werkt als **olie** voor het slot. Als je regelmatig beweegt, gaat de roest weg. De sleutel draait weer makkelijk om en de deur gaat open. De glucose kan daardoor de cel in. Je lichaam reageert dus weer beter op insuline.

En het mooie is: dit positieve effect blijft ook na het bewegen nog doorgaan! Als je elke dag een half uurtje beweegt, blijft het slot op de deur soepel. Soms betekent dit zelfs dat je minder medicijnen nodig hebt (overleg dit altijd met je arts!).

Wil je aan de slag met (meer) bewegen? [Lees hier](#) onze tips voor het maken van een plan!

