

Dagelijkse beweging

Bewegen is goed voor de gezondheid. Zeker als je type 2 diabetes hebt of een grotere kans om dit te krijgen. De meeste mensen weten dit wel, maar denken soms dat ze hiervoor uren moeten zweten in de sportschool. Gelukkig is dat niet nodig! Gewone dingen in en rond het huis tellen ook mee als beweging. Dit noemen we dagelijkse beweging. Voorbeelden daarvan zijn tuinieren, boodschappen doen, stofzuigen, de hond uitlaten, traplopen en ergens naartoe wandelen of fietsen.

Wat doet dagelijks bewegen met je lichaam?

Wanneer je beweegt, gebeurt er veel in je lichaam. Je spieren gaan aan het werk en hebben daarvoor energie nodig. Die energie halen ze uit de glucose (suiker) in je bloed. Dit geldt dus ook voor dagelijkse beweging. Maar wat zijn precies de voordelen hiervan?

- **Je bloedsuiker daalt:** Omdat je spieren de glucose uit je bloed halen om te kunnen bewegen, gaat je bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde) omlaag.
- **Insuline werkt beter:** Bewegen zorgt ervoor dat je lichaam beter reageert op insuline. Dit is het stofje in je lichaam dat de bloedglucosewaarden in balans houdt.
- **Je voelt je fitter:** Door vaker te bewegen, worden je spieren langzaam iets sterker en verbetert je balans. Hierdoor krijgt je meer energie voor de rest van de dag.

Al deze kleine voordelen bij elkaar verkleinen de kans op type 2 diabetes. Heb je al type 2 diabetes? Dan helpt deze dagelijkse beweging u om je bloedglucosewaarde beter onder controle te houden.

Hoe beweeg je meer zonder te sporten?

Meer bewegen zit vaak in hele kleine dingen. Je hoeft er geen sportkleding voor aan te trekken. Hier zijn een paar voorbeelden van gezonde, dagelijkse beweging:

- **Pak vaker de trap:** Kies voor de trap in plaats van de lift. Dit is niet alleen goed voor je conditie, maar maakt ook je beenspieren sterker.
- **Doe actief boodschappen:** Ga lopend of op de fiets naar de supermarkt voor de kleine boodschappen. Het dragen van een boodschappentas is meteen een goede, lichte krachtoefening voor je armen.
- **Werk in de tuin:** Gras maaien, bladeren aanharken of onkruid wieden. Tuinieren is een fantastische manier om ongemerkt veel te bewegen.
- **Klusjes in huis:** Ook huishoudelijk werk is beweging. Denk aan stofzuigen, de ramen zemen of de was ophangen.

Minder lang stilzitten

Naast meer bewegen, is het ook belangrijk om minder stil te zitten. Zit je vaak lang achter elkaar op de bank of op een stoel? Probeer dan elk half uur even op te staan. Haal bijvoorbeeld een glas water, loop een klein rondje door het huis of blijf staan terwijl je aan het bellen bent.

Elke stap die je extra zet, is een stap in de goede richting. Je zult merken dat al die kleine beetjes beweging samen een groot verschil maken voor je gezondheid!

Wil je nog meer tips voor dagelijkse beweging? Of wil je een plan maken om meer te bewegen? [Lees er hier meer over!](#)