

Fietsen met type 1 diabetes

Of je nu een ontspannen rondje maakt of flink doortrapt, fietsen is een heerlijke manier om in beweging te blijven. Heb je type 1 diabetes? Dan komt er wel wat voorbereiding bij kijken. Fietsen is in de basis een duursport waarbij je hartslag voor langere tijd verhoogd is. Wat dit met je bloedglucosewaarden (bloedsuikerwaarden) doet, hangt sterk af van wat je activiteit precies is. In dit artikel vertellen we je daar meer over en geven we je tips voor jouw fietstocht. **Tip:** lees eerst de [basisinformatie](#) over de invloed van verschillende soorten sport op je lichaam.

Gevoeliger voor insuline

Het maakt niet uit welke fietssport je doet, je lichaam wordt door het fietsen gevoeliger voor insuline. Dat betekent dat de insuline in je lichaam tijdens het fietsen soms wel 4 tot 5 keer beter werkt. Een eenheid insuline kan dan bijvoorbeeld hetzelfde werken als 4 eenheden insuline. Dit effect kan ook na het fietsen nog aanhouden en neemt langzaam af gedurende 24 tot 48 uur. Die verhoogde insulinegevoeligheid zorgt ervoor dat je bloedglucosewaarde sneller daalt, vergeleken met wanneer je rustig op de bank zit. Je hebt daarom tijdens en/of na het fietsen kans op een hypo.

Bij de een dalen de bloedglucosewaarden misschien sneller dan bij de ander. En bij sommige fietssporten (zie hieronder) komt die daling misschien pas nadat je klaar bent met je fietstocht. Het is daarom goed om je waarden tijdens en na het fietsen goed in de gaten te houden, zeker als je lang en intensief bezig bent.

Doordat je lichaam gevoeliger wordt voor insuline, heb je misschien minder insuline nodig. Ook kun je tijdens en/of na het fietsen wat snelle koolhydraten nemen om je bloedglucosewaarde te laten stijgen. Let op dat je bij lange tochten ook voldoende eet en drinkt om je energieniveaus op peil te houden.

De stadsfiets, de racefiets of de mountainbike?

Hoewel iedere fietssport je lichaam gevoeliger maakt voor insuline, het verschilt wel per activiteit wat er **tijdens** het fietsen gebeurt met je bloedglucosewaarden. Maak je een ritje op je gewone stadsfiets of e-bike, dan is dat meestal een rustige inspanning. Ondanks het rustige tempo, hebben je spieren wel energie nodig om te blijven bewegen. Die energie halen ze uit de glucose in je bloed. Hierdoor kan je bloedglucosewaarde dalen. Het verschilt per persoon en hoe hard je doortrapt hoe snel deze daling gaat.

Stap je in plaats daarvan op je racefiets voor een rondje wielrennen? Dan lever je vaak flinke en langdurige inspanning. Je spieren hebben veel energie nodig en met de beter werkende insuline (zie hierboven) kan er meer glucose van je bloed naar je spieren gebracht worden. Je spieren gebruiken dus sneller en meer glucose uit je bloed vergeleken met een

rondje op je stadsfiets. Je kunt je voorstellen dat je bloedglucosewaarde hierdoor snel kan dalen.

Als je door de bossen gaat crossen op je mountainbike, wissel je rustig trappen af met korte, zware klimmetjes. Dit maakt mountainbiken meer een combinatiesport dan een duursport. De rustige stukken kunnen je bloedglucosewaarde laten dalen, maar het klimmen kan er juist voor zorgen dat ze stijgen. Dat komt doordat er bij het zetten van kracht stresshormonen vrijkomen. Door deze tegenwerkende processen, kan je bloedglucosewaarde redelijk stabiel blijven vergeleken met bijvoorbeeld alleen joggen. Maar de wisselende intensiteit kan je glucosemanagement en het [draaien aan de knoppen](#) (actieve insuline en voeding) ook juist lastiger maken. Ondanks dat je waarden bij mountainbiken stabiel kunnen blijven of soms stijgen, wordt je lichaam ook door deze sport gevoeliger voor insuline. De kans bestaat dus dat je na afloop van je ritje alsnog (hard) daalt.

Kans op hypo's tijdens je slaap

Het kan zijn dus ook gebeuren dat je na het fietsen, en zelfs tijdens je slaap, last krijgt van hypo's. Dit heeft onder andere te maken met de verhoogde insulinegevoeligheid (zie hierboven) die nog een dag kan aanhouden en langzaam afneemt. Maar het komt ook door het aanvullen van je glucosevoorraden.

Na het fietsen zijn de brandstoftanks in je spieren leeg. In de uren erna halen je spieren glucose uit je bloed om de brandstofvoorraad (glycogeen) aan te vullen. Dit proces van "bijtanken" gaat vaak door als je al slaapt. Vanwege dit proces en omdat je in je slaap minder hormonen aanmaakt die je bloedglucosewaarden stabiel houden, is de kans op een hypo in de nacht extra groot. Na het fietsen koolhydraten en eiwitten eten kan helpen om de nachtelijke hypo te voorkomen.

Stijgende bloedglucosewaarden?

Het is mogelijk dat je bloedglucosewaarden tijdens of na het fietsen toch stijgen in plaats van dalen. Stijgende waarden tijdens het fietsen kan onder andere veroorzaakt worden door spanning. Als je bijvoorbeeld meedoet aan een wedstrijd en je ervaart daardoor spanning, dan maakt je lichaam stresshormonen aan. Deze hormonen geven je lever het seintje om ineens extra glucose aan je bloed af te geven. Hierdoor kan je bloedglucosewaarde minder dalen of zelfs stijgen!

Bij hoge bloedglucosewaarden door (wedstrijd)spanning is het belangrijk om niet te veel extra insuline te geven. Door de stresshormonen in je lichaam daalt je bloedglucosewaarde minder goed als je een correctie geeft. Je kan hierdoor in de verleiding komen om nog meer of nog vaker insuline te geven. Maar als de spanning na een tijdje wegzakt én je lichaam wordt gevoeliger voor insuline, kun je opeens heel hard dalen. Ditzelfde geldt voor hoge bloedglucosewaarden na je fietstocht. Vaak zijn je waarden maar tijdelijk verhoogd en zorgt de gevoeligheid voor insuline ervoor dat ze uiteindelijk weer dalen.

Tips voor fietsen met diabetes

- [Maak een plan](#). Bereid je voor op jouw fietstocht en schrijf op aan welke knoppen je hebt gedraaid (en hoeveel). Evalueer na afloop: hoe is het gegaan? Wat hebben je bloedglucosewaarden gedaan? En wat heb je geleerd voor een volgende keer? Zo krijg je steeds beter inzicht in hoe jouw lichaam reageert en wat voor jou werkt.
- Zorg ervoor dat je bij een ritje op je stadsfiets of racefiets niet te veel actieve insuline in je lichaam hebt. Plan je fietstocht bijvoorbeeld 3 uur of langer na je laatste maaltijd.
- Als je binnen 3 uur na een maaltijd gaat fietsen, kun je je maaltijdinsuline (bolusinsuline) verlagen. Hoe veel je precies moet verlagen om een hypo te voorkomen, verschilt per persoon en per activiteit. Dit vraagt dus wat experimenteren. Bij mountainbiken heb je misschien een minder sterke verlaging nodig dan bij wielrennen. Overleg altijd eerst met je behandelteam voordat je je insuline aanpast.
- Heb je een hoge bloedglucosewaarde voor of tijdens het fietsen? Maak je hier niet te veel zorgen over! Probeer in elk geval niet te veel of te vaak te corrigeren met extra insuline. Vaak daalt je waarde na een tijdje vanzelf weer.
- Heb je een Hybride Closed Loop (HCL) systeem? Dan kan het handig zijn om voor je fietstocht de tijdelijke streefwaarden te verhogen en/of in te stellen dat de pomp minder grote automatische insulinecorrecties geeft. Ook na het fietsen moet je deze instellingen misschien nog even zo laten. Je kunt bij kortere fietstochtjes ook je automatische correcties uitzetten. Overleg dit wel met je behandelteam.
- Neem altijd snelle koolhydraten mee tijdens je fietstocht. Ga je voor een lange afstand? Zorg dan dat je, naast koolhydraten voor je bloedglucosewaarden, ook voldoende voeding meeneemt voor energie.

Veel plezier en succes!