

Hardlopen met type 1 diabetes

Hardlopen is voor veel mensen een fijne sport. Je kan het op ieder moment, in elke omgeving en op elk niveau doen. Als je type 1 diabetes hebt, vraagt het wel wat extra planning. Hardlopen is een zogenaamde duursport. Duursporten kan je vaak best lang volhouden. Je hartslag gaat hierbij omhoog, maar meestal niet tot maximaal. Maar wat doet hardlopen precies met je lichaam en je bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde)? In dit artikel lees je daar meer over! Ook geven we je tips voor jouw hardlooptraining of -wedstrijd. **Tip:** lees eerst de [basisinformatie](#) over de invloed van verschillende soorten sport op je lichaam.

Dalende bloedglucosewaarden

Tijdens het hardlopen hebben je spieren veel energie nodig. Die halen ze uit de glucose in je bloed. Omdat je vaak wel een tijdje achter elkaar loopt, verbruikt je lichaam de hele tijd glucose als brandstof. Dit geldt ook als je tussendoor even wandelt. Hierdoor zie je vaak dat je bloedglucosewaarde tijdens en na je hardlooprondje (snel) daalt.

Daarnaast wordt je lichaam door hardlopen, maar ook door andere sporten, gevoeliger voor insuline. Dat betekent dat de insuline in je lichaam soms wel 4 tot 5 keer beter werkt. Naast het gebruik van glucose uit het bloed voor energie, zorgt die verhoogde insulinegevoeligheid er ook voor dat je waarde daalt. Je kunt daarom tijdens en/of na het lopen in een hypo terechtkomen.

Bij de een daalt de bloedsuikerspiegel misschien sneller dan bij de ander. Het is daarom goed om dit tijdens het hardlopen goed in de gaten te houden, zeker als je lang en intensief bezig bent. Door aan de [knoppen actieve insuline en voeding](#) te draaien, kun je erachter komen wat voor jou werkt om die hypo te voorkomen. Doordat je lichaam gevoeliger wordt voor insuline, heb je misschien minder nodig. Ook kun je tijdens en/of na je hardloopsessie wat snelle koolhydraten nemen om je bloedglucosewaarde te laten stijgen.

Kans op hypo's tijdens je slaap

Het kan zijn dat je na het hardlopen, 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 hardlopen 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 hardlopen koolhydraten en eiwitten eten kan helpen om de nachtelijke hypo te voorkomen.

De invloed van spanning

Doe je mee aan een wedstrijd of loop je samen met een snelle groep? Dan voel je misschien wat spanning. Door spanning 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.

Tips voor hardlopen met diabetes

- [Maak een plan](#). Bereid je voor op jouw hardloopsessie 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 tijdens het hardlopen niet te veel actieve insuline in je lichaam hebt. Plan je hardloopsessie bijvoorbeeld 3 uur of langer na je laatste maaltijd.
- Als je binnen 3 uur na een maaltijd gaat hardlopen, kun je je maaltijdinsuline (bolusinsuline) verlagen. Hoe veel je precies moet verlagen om een hypo te voorkomen, verschilt per persoon. Dit vraagt dus wat experimenteren. Overleg altijd eerst met je behandelteam voordat je je insuline aanpast.
- Heb je een hoge bloedglucosewaarde voor of tijdens je hardlooptraining of -wedstrijd? 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 hardloopsessie de tijdelijke streefwaarden te verhogen en/of in te stellen dat de pomp minder grote automatische insulinecorrecties geeft. Ook na de training of wedstrijd moet je deze instellingen misschien nog even zo laten. Je kunt ook je automatische correcties tijdens je training of wedstrijd uitzetten. Overleg dit wel met je behandelteam.
- Neem altijd snelle koolhydraten mee tijdens je hardloopsessie. 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!