

Meerdaagse wandeltochten in de bergen met type 1 diabetes

Meerdere dagen achter elkaar wandelen in de bergen is voor veel mensen een prachtig doel. Je bent buiten, bouwt conditie op en ontdekt dat je vaak meer kunt dan je denkt. Daarnaast kan het heel ontspannend zijn voor je geest en mooie vergezichten geven. Het kan ook inspannend zijn. Met type 1 diabetes is zo'n tocht goed mogelijk, als je je goed voorbereidt en onderweg in de gaten blijft houden wat jouw lichaam nodig heeft. De inspanning, hoogte, temperatuur, eten, slapen en het dragen van een rugzak kunnen namelijk invloed hebben op je bloedglucosewaarden (bloedsuikerwaarden).

Wat doet een meerdaagse tocht met je lichaam en je diabetes?

Wandelen is een duursport. Bij veel mensen daalt de bloedglucosewaarde tijdens duursporten, omdat je spieren glucose (suiker) uit je bloed gebruiken als brandstof. Ook word je lichaam door het wandelen gevoeliger voor insuline, waardoor je bloedglucosewaarde ook na het sporten nog kan dalen. Dit effect kan tot wel 24 of 48 uur merkbaar blijven. Je hebt in die periode vaak minder insuline nodig.

Als je meerdere dagen achter elkaar wandelt, kunnen de periodes van insulinegevoeligheid elkaar overlappen. Daardoor kan gedurende de tocht de insulinegevoeligheid steeds een beetje toenemen. Het zou kunnen dat je dus ook steeds een beetje minder insuline nodig hebt naarmate de dagen vorderen. Let op: het is niet zo dat je op een bepaald moment helemaal geen insuline meer nodig hebt. Mensen met type 1 diabetes hebben altijd insuline nodig, maar meerdere dagen achter elkaar intensief bewegen kan de benodigde hoeveelheid wel verlagen. Ervaring van Bas: "Meestal merk ik dat ik de eerste drie dagen telkens wat insulinegevoeligheid 'meeneem' naar de volgende dag. Daarna begint bij mij het toenemende effect af te nemen en blijft het de rest van de dagen redelijk stabiel."

Bij wandeltochten in de bergen spelen er echter nog meer factoren een rol. Hierdoor kun je ook te maken krijgen met stijgende bloedglucosewaarden. Spanning, pijn, hoogte, slecht slapen of te weinig insuline kunnen hier een rol in spelen. Meerdaagse tochten zijn dus niet alleen 'meer van hetzelfde': het effect kan per dag verschillen. Door de hoogte kun je bijvoorbeeld meer stress ervaren: omdat je het misschien spannend vindt, maar ook omdat je lichaam zo reageert als je op hoogte bent. Die stress kan ervoor zorgen dat je bloedglucosewaarde stijgt, met name als je boven de 4000 meter komt. Dit kan het dalende effect van de verhoogde insulinegevoeligheid dus afremmen.

Zo bereid je je voor

Een goede voorbereiding begint niet in de bergen, maar thuis. Bouw je wandelbelasting rustig op met langere wandelingen, hoogteverschillen en, als dat kan, een rugzak met gewicht. Zo leer je hoe jouw bloedglucosewaarden reageren op duursport, klimmen, afdalen en meerdere actieve dagen achter elkaar. Gebruik die trainingen ook om te oefenen met eten en drinken, het in de gaten houden van je bloedglucosewaarde en het bijstellen van je plan. Bespreek daarnaast je tocht ruim op tijd met je diabetesteam, zeker als je een pomp of automatische insulinetoediening gebruikt, eerder veel hypo's had of naar grotere hoogte gaat.

- Kies een route die past bij je conditie en ervaring.
- Bekijk vooraf de afstand, hoogtemeters, weersverwachting en overnachtingsplekken.
- Test tijdens trainingswandelingen wat voor jou werkt met insuline, voeding en tempo.
- Vertel je tochtgenoten wat zij kunnen doen bij een hypo of hyper.
- Zorg voor een duidelijk noodplan, zeker in een gebied met weinig bereik.

Onderweg: meten, eten, drinken en bijsturen

Bij meerdaagse bergtochten is het slim om vaker te controleren dan normaal: voor vertrek, onderweg, bij klachten en na aankomst. Start liever niet met wandelen als je bloedglucosewaarde laag is. Bij een te hoge waarde is het belangrijk om na te gaan of je genoeg actieve insuline in je lichaam hebt en of je je fit voelt. Tijdens langere inspanning hebben veel mensen extra koolhydraten en voldoende vocht nodig. Wat jij nodig hebt hangt af van onder andere je tempo, hoogte, temperatuur en actieve insuline. Daarom blijft de gouden regel: meten, observeren en leren van je eigen patronen.

Na een lange wandeldag kun je later op de dag of 's nachts nog een hypo krijgen. Juist bij meerdaagse tochten is die extra alertheid belangrijk, want de volgende dag moet je weer op pad. Zet meldingen op je sensor aan als je die gebruikt, controleer voor het slapengaan extra goed en zorg dat snelle suikers binnen handbereik liggen.

Wat neem je mee als je onderweg overnacht?

Neem liever te veel diabetesmateriaal mee dan te weinig. In de bergen is niet alles snel te vervangen. Een praktische basis is:

- voldoende insuline voor de hele tocht, plus extra reserve;
- meetapparatuur of sensormateriaal, inclusief extra strips, sensor, oplader of powerbank;
- materiaal voor je pomp of pen, met reservesets en zo nodig batterijen;
- snelle suikers, zoals druivensuiker, gel of sportdrank;
- langzamere koolhydraten voor herstel en tussendoor, zoals brood, repen of crackers;

- voldoende water en zo nodig een plan om water onderweg bij te vullen;
- een glucagon-noodmiddel als je dat hebt, en tochtgenoten die weten hoe het werkt;
- een medische pas of SOS-bandje;
- materiaal om diabetesbenodigdheden te beschermen tegen kou, warmte en vocht.

Denk daarnaast aan goede wandelschoenen, kleding in laagjes, regenkleding, een EHBO-set, hoofdlamp, opgeladen telefoon, route-informatie en spullen voor de overnachting.

Tot slot

Meerdaagse wandeltochten in de bergen vragen wat extra planning als je type 1 diabetes hebt, maar ze kunnen ook ontzettend veel opleveren. Je werkt aan je conditie, leert je lichaam beter kennen en bouwt vertrouwen op. Begin op jouw niveau, oefen in de voorbereiding en maak een plan dat past bij jou. Bespreek aanpassingen in insuline en voeding altijd met je zorgverlener, zodat je veilig op pad gaat én met plezier terugkijkt op een mooi avontuur.