

Adviezen bij lichamelijke inspanning en/of sport bij gebruik van Minimed™ 670/780G insulinepomp en vergelijkbare systemen

De volgende adviezen zijn te gebruiken als een startadvies. U kunt de adviezen uitproberen en aan de hand van uw eigen ervaringen aanpassen.
Raadpleeg zo nodig uw diëtist.

Let op ; als u meer dan 15-20 KH koolhydraten neemt zonder bolus.
Hierdoor kan de Auto Basaal verhoogd worden met lage bloedglucose als gevolg.

- Bij matige inspanning zoals lopen, fietsen, zwemmen (duursport) of actief bewegen zoals tuinieren of huishoudelijk werk .
Kunt u de **tijdelijke streefwaarde instellen op 8,3 mmol**.
Eventueel kunt u wat extra koolhydraten gebruiken. Een koolhydraatinname van 15 tot 20 gram koolhydraten kunt u nemen met insuline.

Bij lage sensorglucosewaarden:

Start de tijdelijke streefwaarde 1 tot 2 uur vóór de inspanning

Stop de tijdelijke streefwaarde 1 tot 2 uur na de inspanning

- Bij intensieve/langere inspanning:
Verleng zo nodig de periode voor de tijdelijke streefwaarde van 8,3 mmol..
Een koolhydraatinname van 15 tot 20 gram koolhydraten kan tijdens deze situatie genomen worden zonder insuline.
- Bij gewenste koolhydraatinname van **meer dan 15 tot 20 gram koolhydraten** vóór, tijdens of na duursport of langer durende activiteiten.
Voer 50-75% van de koolhydraten in om de bolus te berekenen. Hierdoor geeft u geen volledige bolus.
- Indien de bloedglucose waarde laag blijft tijdens het gebruik van de tijdelijke streefwaarden:
 - Overweeg de pomp te stoppen tijdens de duur van de inspanning of overweeg tijdelijk uit de automodus te gaan.
 - Overweeg extra koolhydraten te nemen, bijvoorbeeld 15 tot 20 gram koolhydraten zonder insuline.

Rekenvoorbeeld: u maakt een fietstocht, tussen 10-15 uur.

- U zet de tijdelijk streefwaarde **1 uur voor de activiteit** (9 uur) op 8,3 mmol
- Om 11 uur neemt een **kleine appel** (16 gram KH), **met insuline** bolus.
- Om 12.30 uur eet u uw lunch met 2 bruine bolletjes met kaas (50 gram KH).
Voor de **bolus berekening voert u 50% van uw koolhydraten**, dus 25 gram KH in voor berekening van uw insulinebolus.
- Om 15 uur als u thuis komt neemt u **1 knäckebröd met kaas** (10 gram KH), **met insuline** bolus.
- **1 uur na de inspanning** (16 uur) zet u de streefwaarde weer terug naar 6,7mmol

Succes en raadpleeg voor een persoonlijk sportadvies uw diëtisten diabetesteam.