

**Startgids**

# 'Sporten met diabetes type 1'

Praktische houvast en inspiratie voor wie (weer) wil gaan sporten met type 1

- Checklist: wat neem je mee en waar let je op
- Wat bewegen doet met je bloedsuiker
- Schema: wat verschillende sporten met je glucose doen
- Persoonlijk logboek om te ontdekken wat voor jou werkt



Diabetes  
Fonds

# Inleiding – Beginnen met bewegen, mét type 1

Sporten is gezond voor iedereen. Heb je diabetes type 1, dan vraagt het wat extra aandacht. Misschien vraag je je af: ‘Hoe houd ik mijn bloedsuiker stabiel?’ ‘Wat als ik een hypo krijg?’ ‘Wanneer kan ik het beste eten of insuline nemen?’ Die vragen zijn logisch. Je lichaam reageert anders op inspanning, en door dat beter te begrijpen kun je steeds met meer vertrouwen en plezier bewegen.

Toch is bewegen **juist extra goed voor je**. Geregeld sporten helpt je bloedsuiker beter te reguleren, vermindert stress, geeft energie en helpt je beter slapen. Tijdens en na inspanning kunnen je waarden schommelen. Om die reden moet je dus wel iets beter voorbereid zijn. Daar hebben we deze gids voor gemaakt, zodat jij (weer) met vertrouwen kan gaan sporten.

## In deze startgids vind je:

1. Een checklist om veilig te starten
2. Een overzicht van sporttypes met korte tips
3. Een schema met het gemiddelde effect van sporten op je bloedsuiker
4. Een persoonlijk logboek om te zien wat bij jou past

**Doel:** dat jij met vertrouwen kunt bewegen – op je eigen tempo, met je eigen lijf.

# I. De checklist: voorbereiding is alles

Bewegen met type 1 hoeft niet perfect. Het gaat erom dat jij weet wat je nodig hebt. Met deze checklist kun je goed voorbereid op pad en met meer vertrouwen genieten van het sporten.

**Overleg voor een goede start**  
met jouw zorgteam

## Voor het sporten

Meet je bloedsuiker. Kijk hoeveel insuline er actief is (van eerdere toediening). Eet eventueel een kleine snack. Neem spullen mee voor lage én hoge bloedsuiker:  
druivensuiker, sportdrink of gel  
water en eventueel extra insuline  
Controleer je pomp of sensor. Goed bevestigd, juiste instellingen?

## Tijdens het sporten

Let op signalen van je lichaam. Neem zo nodig snelle koolhydraten. Denk aan Dextro, AA of extran. Pauzeer als je klachten voelt.

## Na het sporten

Meet direct én nog eens na 1 tot 2 uur. Afhankelijk van je glucosestand: eet iets met langzame of juist snelle koolhydraten. Noteer wat er gebeurde in je logboek.



**Tip: gebruik deze checklist bij elk sportmoment. Zo leer je steeds beter wat jouw lichaam nodig heeft.**

## 2. Wat bewegen doet met je bloedsuiker

Sporten beïnvloedt altijd je bloedsuiker. Hoe precies, verschilt per persoon, per dag en per soort beweging. Het helpt om te weten wat er in je lichaam gebeurt.

### De basis: energie en insuline

Je spieren gebruiken glucose als brandstof. Als je beweegt, hebben je spieren meer energie nodig en nemen ze extra glucose op uit het bloed. Daardoor **daalt je bloedsuiker vaak tijdens rustige of langere inspanning**.

Tijdens bewegen stroomt je bloed ook sneller door je lichaam. Daardoor wordt **insuline sneller opgenomen en werkt het krachtiger**. Met type 1 regel je deze balans zelf, en dat vraagt soms wat voorbereiding.

### Twee soorten reacties

Afhankelijk van de heftigheid van je inspanning kunnen er grofweg twee dingen gebeuren:

1. **Rustige of langdurige inspanning** (zoals hardlopen of fietsen): je spieren gebruiken veel energie → je bloedsuiker daalt vaak.
2. **Korte, zware inspanning** (zoals krachttraining of sprinten): je lichaam maakt adrenaline aan → je bloedsuiker stijgt tijdelijk.

Na het sporten kan je bloedsuiker weer dalen, bijvoorbeeld tijdens herstel.

### Extra factoren die meespelen

Je bloedsuiker wordt niet alleen bepaald door de sport die je doet, maar ook door wat er om je heen gebeurt. En wat er in je lichaam speelt. In totaal zijn er wel 42 factoren die van invloed kunnen zijn.

Hieronder de meest voorkomende:

- **Tijdstip van de dag:** 's ochtends reageer je anders dan 's avonds.
- **Insuline die nog werkt:** veel actieve insuline → snellere daling.

- **Voeding:** wat en wanneer je hebt gegeten kan uitmaken hoe lang je kunt sporten zonder hypo.
- **Temperatuur:** kou of warmte kunnen dalen of stijgen beïnvloeden
- **Stress en spanning:** zorgen vaak voor hogere waarden.
- **Ziekte, hormonen of menstruatie:** kunnen tijdelijk invloed hebben.

→ Er is dus geen vaste regel, wél jouw ervaring. Door je sportlogboek bij te houden leer je wat werkt en sport je met steeds meer vertrouwen.



### Alles nog eens in het kort

Bewegen beïnvloedt je bloedsuiker door:

1. Hoeveel energie je spieren gebruiken
2. Hoeveel spanning of adrenaline je lichaam aanmaakt
3. Omstandigheden zoals voeding, insuline, temperatuur en emoties

Als je begrijpt waarom iets gebeurt, kun je beter reageren. De volgende hoofdstukken helpen je om wat je hebt geleerd toe te passen met een handig schema en logboek.

# 3. Hoe verschillende sporten je glucose kunnen beïnvloeden

Iedereen met diabetes type 1 reageert *nét anders* op beweging. Dat is normaal. Toch zijn er algemene lijnen: sommige sporten verlagen je bloedsuiker sneller, andere hebben weinig effect of zorgen even voor een stijging.

In dit schema zie je wat er meestal gebeurt bij verschillende sporten. Dat geeft je houvast en vertrouwen, zodat je beter kunt inschatten wat er bij jou gebeurt en je met vertrouwen kan starten.

## Overzicht: effect van verschillende sporten

Type sport	Voorbeeld	Gemiddeld effect op je bloedsuiker	Waarom	Waar je op kunt letten	Extra factoren
<b>Cardio / duursport</b>	Hardlopen, fietsen	Glucose daalt vaak tijdens en na inspanning	Je spieren gebruiken veel glucose als energie	Meet vóór en ná, neem snelle koolhydraten mee	Koude en warmte kunnen daling versterken
<b>Kracht-training</b>	Fitness, CrossFit	Glucose kan tijdelijk stijgen	Door spanning stijgt je bloedsuiker	Meet ook ná het sporten	Lawaai, spanning of pre-workout-drank kunnen de stijging/daling versterken
<b>Teamsport</b>	Hockey, voetbal	Schommeling: eerst stijging, daarna daling	Je beweegt afwisselend rustig en snel	Eet vooraf en monitor na afloop	Emotie of wedstrijddruk beïnvloeden
<b>Rustgevende sport</b>	Yoga, wandelen	Glucose blijft vaak stabiel	Je beweegt rustig en zonder spanning	Let op te lage startwaarde	Warmte kan daling versnellen
<b>Interval / explosief</b>	HIIT, sprinten	Eerst stijging, daarna snelle daling	Je traint kort en heftig, daarna rust je	Blijf meten na afloop	Extra stress of cafeïne versterken stijging
<b>Zwemmen</b>	Binnen-zwembad / open water	Glucose daalt vaak sneller dan bij andere sporten	Continue inspanning + warmteverlies	Start met iets hogere waarde, neem snelle koolhydraten mee op de kant	Temperatuur van het water kan stijging/daling versnellen.

## Jouw persoonlijke ontdekplan

Gebruik het schema als hulpmiddel. Kijk vooral wat jouw lichaam doet. Iedereen reageert anders. Ontdek wat bij jou past.

## In 5 stappen aan de slag

1. **Kies je sportmoment.** Begin klein met iets wat je leuk vindt.
2. **Bereid je voor.** Neem iets zoets, insuline, iets om te meten en water mee.
3. **Let op signalen.** Stop en meet als je klachten voelt.
4. **Meet na afloop.** Doe dit meteen én na 1-2 uur.
5. **Leer van je ervaringen.** Herken patronen: dat is jouw persoonlijke sportprofiel.

Gebruik het sportlogboek in het volgende hoofdstuk om stap voor stap te ontdekken wat voor jou fijn werkt. Geniet van het bewegen!





# Slotwoord – Kleine stappen, groot verschil

Sporten met type 1 vraagt extra aandacht, maar het is het waard. Je leert luisteren naar je lichaam, krijgt meer energie en merkt dat het echt kan – mét sensor, pomp en al.

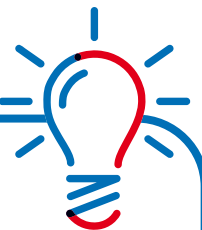
Wees mild voor jezelf. Je hoeft niets perfect te doen. Het gaat om vooruitgang, niet om strakke regels. Elke stap, elke minuut bewegen, helpt je verder. Jij bepaalt het tempo, en dat is precies goed.

Je kunt dit! Begin vandaag, start met ontdekken welke sport bij jou past. Kleine stappen, groot verschil.



## Mobiele checklist 'Sporten met diabetes type 1'

Download nu ook de handige checklist als lockscreen voor je telefoon! Je ziet hier in één oogopslag de vijf belangrijkste punten om goed voorbereid te starten met bewegen.



# Diabetes Fonds

Stationsplein 139  
3818 LE Amersfoort

033 462 20 55

diabetesfonds.nl  
info@diabetesfonds.nl  
KvK-nummer 41178025

Steun het Diabetes Fonds op IBAN NL98 ABNA 0240 1208 41  
of via [diabetesfonds.nl/help-mee/doneren](https://diabetesfonds.nl/help-mee/doneren)

Volg nieuws over diabetes via:

- f** facebook.com/diabetesfonds
- @** instagram.com/diabetesfonds
- in** linkedin.com/company/diabetes-fonds

Copyright Diabetes Fonds, januari 2026  
Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen  
zonder voorafgaande toestemming van het Diabetes Fonds.

