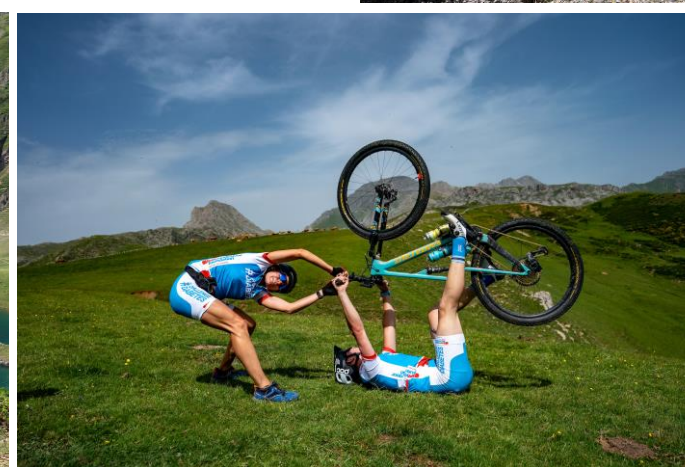
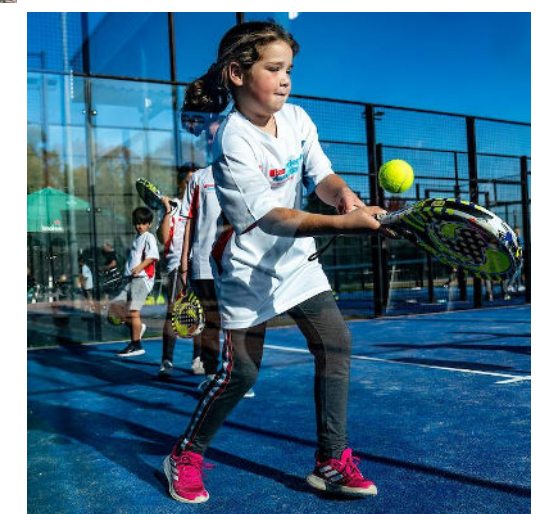


Jongeren in beweging



V&VN
10 maart



Hallo!

Jasper Iking

- 35 jaar
- Diabetes type 1 sinds februari 2008
- Evenementenmanager
- Hardlopen en Flagfootball
- Stichting ééndiabetes & Insulin for Life



Wie ben ik?

bas vandegoor
foundation
sportief met diabetes

Wat doen wij eigenlijk?

Wij brengen mensen met diabetes in beweging. Letterlijk! Sporten en bewegen is natuurlijk voor iedereen goed, maar ook juist voor mensen met diabetes. We informeren, inspireren én ervaren samen.

Dit doen wij op ieder niveau, om samen in beweging te komen naar een betere kwaliteit van leven! En daar geven we je graag een paar voorbeelden van...





Activiteiten voor kinderen/jongeren



Activiteiten voor volwassenen

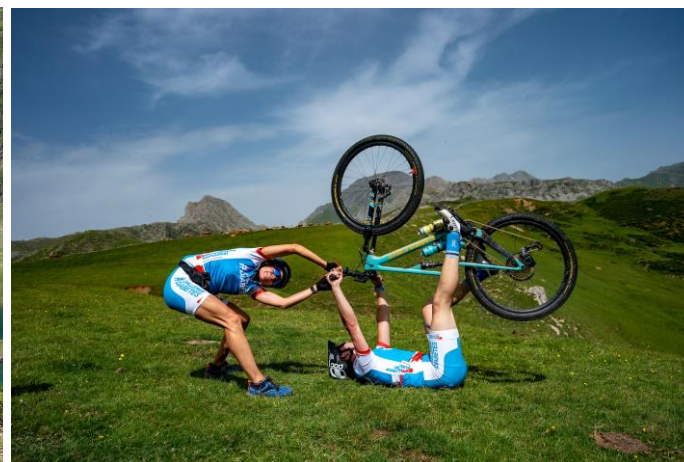


Fondsenwervende challenges



Mede mogelijk gemaakt door....!

Jongeren in beweging





NOS Nieuws • Donderdag 16 februari, 09:18 •
Aangepast donderdag 16 februari, 13:50



Pubers haken af bij sportclub door vaste trainingstijden en verplichtingen

Kinderen vanaf 13 jaar hebben minder interesse voor sporten in groepsverband. Al jarenlang zien sportclubs een sterke uitstroom van tieners.

Plus

Als we nu niks doen is ruim de helft van de wereldbevolking in 2035 te zwaar

Meer dan de helft van de wereldbevolking zal in 2035 te zwaar zijn of zelfs met ernstig overgewicht kampen als er niet snel wordt ingegrepen. Dat blijkt uit de *Obesitas Atlas* van de World Obesity Federation. Obesitas neemt vooral toe onder kinderen en in landen met lagere inkomens.

Josselin Gordijn · 4 maart 2023, 03:00

#247diabetes formule

Pen: spelen met langwerkende en kortwerkende insuline
 Pomp: spelen met (tijdelijk) basaal en (tijdelijke) streefwaarde

Soort inspanning
 Duur, kracht, explosief
Tijdsduur inspanning
 (Ultra) kort, (ultra) lang
Wedstrijd of training

Pure alcohol
 stopt de
 glucosetoevoer
 vanuit de lever naar
 het bloed.

Hoge temperatuur verandert
 insuline behoefte. Vriescou
 maakt insuline onklaar.

Boven de 4000m
 verandert insuline
 behoefte

$$\text{Bloedglucose} \cdot \left(\frac{\text{Sport} \times \text{Insuline} \times \text{Alcohol}}{\text{Koolhydraten} \times \text{Stress} \times \text{Ziekte}} \right)^{T \text{ oogte} H} = >3,9 \ \& \ <7,8 \text{ mmol/ml}$$

Glycemische index bepaalt de snelheid
 waarin koolhydraten en suikers worden
 opgenomen in de cellen.
Vetten vertragen deze opname.

Ziekte verhoogt de
 insulinebehoefte door
 insulineresistentie.

Stresshormonen zetten
 aminozuren om in glucose.

Puberteit
 Menstruatie
 Overgang
 en ...



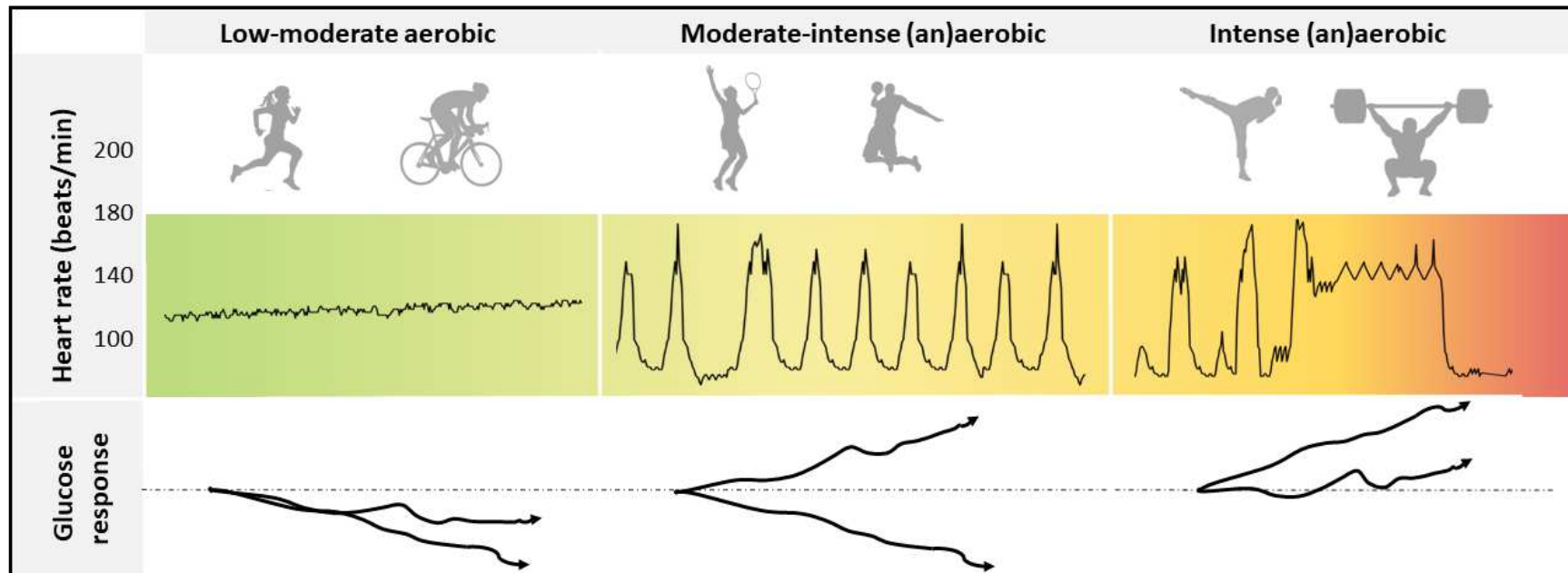
Jongeren met diabetes in beweging

- Voorkomen is beter dan genezen > actieve levensstijl verkleint de kans op diabetes type 2 later
- Actieve levensstijl is goed voor je mentale staat – diabetes burn-out onder jongeren is hoog
- Actieve levensstijl is goed voor je lichaam & diabetesmanagement

Sporten & bewegen met insulinetherapie is lastig!

Standaard spelregels

- ✓ Actieve insuline is zeer bepalend voor het verloop van de bloedsuiker tijdens sport
- ✓ De intensiteit, getraindheid en type inspanning bepalen de impact



Standaard spelregels

- ✓ Actieve insuline is zeer bepalend voor het verloop van de bloedsuiker tijdens sport
- ✓ De intensiteit, getraindheid en type inspanning bepalen de impact
- ✓ Sporten/bewegen verhoogt de insulinegevoeligheid (soms tot 4x-5x)
- ✓ Structurele hypo's oplossen met minder insuline <> Incidentele hypo's oplossen met koolhydraten
- ✓ Stress is een variabele en onberekenbare component (wacht met reageren)
- ✓ Max 2 uur zonder insuline ((kinderen) soms langer)
- ✓ Sporten met een hoge bloedsuikers kan, mits actieve insuline aan boord
- ✓ Afwijkende sensorwaardes (bij hoog en laag) bij inspanning
- ✓ Na-effect van sporten (hoog en laag)

Nieuwe technologie

- ✓ Automatische modus vraagt om een nieuwe aanpak (t.o.v. de vorige modellen)
- ✓ Streefwaarde werkt anders dan (tijdelijke) basaal
- ✓ De actieve insuline en bloedglucose bepalen de strategie en de acties op de pomp
- ✓ Wanneer ontvang je wel en geen microbasaal of autocorrecties
- ✓ Pompstop gebruiken (bijvoorbeeld) om bij stijgende bloedsuikerwaarden om geen autocorrecties te ontvangen



Zijn er nog vragen?
Dank jullie wel allemaal!