



door **Jos Benders**,
chef arts Service Médical

BEWEGEN TEGEN SUIKERZIEKTE

Steeds meer Nederlanders krijgen suikerziekte, per jaar komen er 60.000 patiënten bij. Sinds kort is er voor deze diabetes een speciaal medicijn: de **BeweegKuur**.

Beweeg Kuur

HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

Hoofdrolspeeler in suikerziekte of diabetes (Grieks, letterlijk 'zoete doorstroom') is glucose. Deze suiker dient als brandstof voor spieren en hersenen en wordt via het bloed naar de cellen gebracht. Bij diabetes kunnen de cellen van het lichaam de glucose niet opnemen en ontstaat er een gevaarlijke ophoping van suiker in het bloed. Deze kan uiteindelijk leiden tot problemen aan:

- hersenen
- ogen
- hart en bloedvaten
- nieren
- zenuwen

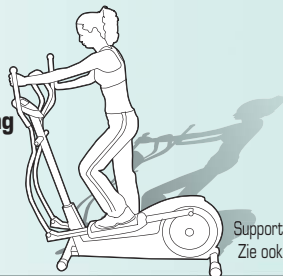
De belangrijkste risicofactor voor het verkrijgen van diabetes is een ongezonde leefstijl, vooral ongezonde voeding en een tekort aan beweging. Zorgen voor voldoende beweging is dan ook een passend medicijn. Daarom is de BeweegKuur ontwikkeld. De huisarts schrijft een recept "bewegen" uit, naast de benodigde medicijnen.

Onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut worden de spieren getraind om de suikerstofwisseling beter onder controle te houden. Het effect is optimaal als er 3x per week een uur getraind wordt. De beste combinatie van beweging bestaat uit:

■ **Krachttraining**
om de spieren 'persoonlijk' aan te spreken

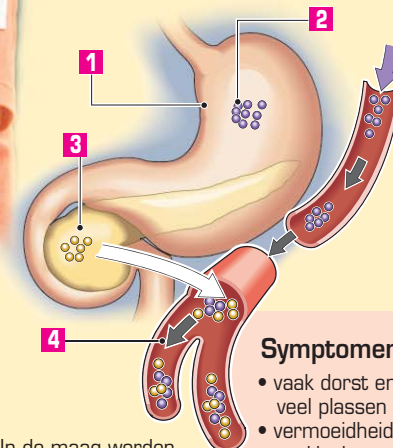


■ **Cardiotraining**
om de algehele fitheid te verbeteren



Ook ex-topvolleyballer **Bas van de Goor** ontdekte het belang van inspanning om diabetes onder controle te houden. Tijdens zijn loopbaan bleek dat hij een genetische vorm van diabetes onder zijn leden had. Nadat hij enkele jaren later stopte met intensief sporten, merkte Bas al snel dat zijn bloedsuiker grotere schommelingen vertoonde.

DE WERKING VAN INSULINE



Symptomen

- vaak dorst en veel plassen
- vermoeidheid
- oogklachten
- infecties
- hongergevoel

1 In de maag worden koolhydraten uit voeding omgezet in glucose.

2 De glucose komt in het bloed terecht.

3 De alveesklier maakt insuline aan.

4 Insuline komt ook in het bloed terecht en zorgt ervoor dat glucose in de cellen wordt opgenomen, waar het omgezet wordt in energie.

Er zijn twee verschillende vormen van diabetes

Type 1

- ontstaat vaak al op jonge leeftijd
- is een auto-immuunziekte waarbij insuline-producerende cellen zijn vernietigd

Type 2

- ontstaat vaak door overgewicht
- lichaam maakt onvoldoende insuline aan of lichaamscellen zijn minder gevoelig voor insuline.

Om diabetes te stimuleren meer te gaan bewegen en daardoor de kwaliteit van hun leven te verbeteren, is de Bas van de Goor Foundation in het leven geroepen. Zo organiseert deze stichting sportdagen voor kinderen met diabetes en in september 2010 een uitdagende tocht door het Atlasgebergte voor volwassen diabetes.

Support: dr. Fred Hartgens, sportarts Maastricht /
Zie ook: www.BeweegKuur.nl en www.bvdgf.org