

Sport als medicijn tegen diabetes

Sport is een belangrijk medicijn tegen de op steeds jongere leeftijd voorkomende ouderdomsvorm van suikerziekte, denkt sportarts en bewegingswetenschapper Stephan Praet. Volgens hem vervullen trainers bij lokale verenigingen een belangrijke rol bij de behandeling van diabetespatiënten. 'De trainer moet ervoor zorgen dat de patiënt ook blijft sporten.'

Nederland telt 600.000 diabetespatiënten. Dat aantal groeit elk jaar. De alarmbel voor een groot maatschappelijk gezondheidsprobleem rinkelt al langer. Vooral het aantal mensen met diabetes type 2, de oorspronkelijke ouderdomsvorm van suikerziekte, stijgt verontrustend snel. Jaarlijks komen er circa 70.000 mensen met dit type diabetes bij. Bij diabetes type 1, de vorm die meestal op jonge leeftijd tot uiting komt, groeit het aantal patiënten jaarlijks met 600.

De typering 'ouderdomssuiker' is eigenlijk achterhaald nu steeds meer jonge mensen die vorm van diabetes krijgen. Het grote verschil tussen de twee vormen van diabetes is dat bij type 1 de insulineproductie te gronde gaat, waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt. Bij type 2 schiet de insulineproductie tekort om de verminderde insulinegevoeligheid in de lever en het spier- en vetweefsel te compenseren. Hierdoor ontspoot eveneens de bloedsuikerspiegel. Diabetes type 2 wordt veelal veroorzaakt door een ongezonde levensstijl.

Luilekkerland

Uit diverse studies blijkt dat ongeveer 2 miljoen mensen in Nederland door onvoldoende lichaamsbeweging en verkeerde

5 tips voor coaches die mensen met diabetes type 2 begeleiden

- Begin de training met het oefenen van de grondmotorische vaardigheden. Als gevolg van leeftijd, de diabetes en de veelal inactieve leefstijl zijn deze meestal sterk onderontwikkeld.
- Leg de eerste drie maanden het accent op opbouw van spierkracht en korte interval duurinspanning. Met sterkere spieren vermindert de blessurekans en is het gemakkelijker om in een latere fase duurinspanning te leveren.
- Wees alert op dreigende uitval als gevolg van blessures en pas zonodig de belasting aan.
- Zorg dat u te allen tijde een glucosemeter en snelle koolhydraten tot uw beschikking hebt. Zo kunt u een te laag bloedsuikerspiegel bij mensen met diabetes voorkomen en verhelpen.
- Let op dat deelnemers passend schoeisel dragen. Een stevige hardloopschoen (of een hiervan afgeleide wandelschoen) geeft de beste bescherming en verlaagt de kans op diabetische voetproblemen.

voeding een verhoogd risico hebben op diabetes. Uiteraard betreft het geen exclusief Nederlands probleem, zegt Stephan Praet, sportarts en bewegingswetenschapper aan de Universiteit van Maastricht. 'Het is een wereldprobleem aan het worden met de omvang van een epidemie. We hebben een soort luilekkerland gecreëerd, waarin het erg moeilijk is om gezond te leven.'

'DIABETES IS EEN WERELDPROBLEEM AAN HET WORDEN MET DE OMVANG VAN EEN EPIDEMIE'

Volgens hem speelt de verandering in arbeidsomstandigheden in de afgelopen halve eeuw daarbij een grote rol. 'De afgelopen vijftig jaar zijn we van arbeidsintensief werk naar administratief werk gegaan. Daardoor zijn we minder actief geworden, waardoor overgewicht steeds vaker voorkomt. Vroeger kreeg je pas op je 85^e diabetes, omdat mensen pas na hun pensioen veel minder bewogen.'

Sportief wandelen

Praet promoveerde vorig jaar op een onderzoek naar bewegingstherapie bij mensen met diabetes type 2. Een deel van zijn onderzoek richtte zich op het zogenaamde sportief wandelen. 'Een vorm van bewegen die vergelijkbaar is met een interval atletiektraining, alleen dan op een veel lagere intensiteit.' In zijn onderzoek concludeert Praet dat deze vorm van bewegen erg goed is voor mensen met diabetes. 'Op lange termijn is sportief wandelen voor diabetici net zo effectief als een duur fitnessprogramma. We zagen geen duidelijk verschil. Per saldo wordt evenveel energie verbruikt. En energieverbruik is dé bepalende factor in de behandeling van diabetes.'

Voor een geslaagde behandeling is het wel belangrijk dat patiënten het hele programma afmaken en daarna ook continueren. In het onderzoek van Praet haakte zestig procent van de deelnemers voortijdig af. Dat is een behoorlijk hoog percentage, maar het is wel ongeveer gelijk aan de uitval bij een medisch fitnessprogramma. Praet: 'De helft van die uitvallers gaf aan klachten aan het bewegingsapparaat te hebben. Het bindweefsel in de spieren en pezen van diabetici is namelijk stugger geworden, waardoor bij sporten sneller blessures kunnen optreden.' Daarnaast hebben diabetici een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Praet, als sportarts verbonden aan het ZorgSaam Ziekenhuis in Terneuzen, pleit dan ook voor intensieve en deskundige

screening en begeleiding. 'Het uiteindelijke doel is om ze bij een normale sportvereniging te laten sporten. Daar gaat echter wel een heel traject van begeleiding en training aan vooraf.'

Groepsaankpak

Inmiddels heeft ook de overheid ingezien dat een structurele aankpak van het groeiende diabetesprobleem noodzakelijk is. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft al met verschillende projecten geprobeerd mensen uit hun luie stoel te krijgen. Huisartsen konden beweegprogramma's als Bewegen op Recept (Den Haag), Big!Move (Amsterdam en Utrecht) en het stimuleringsprogramma Actieve Leefstijl aan diabetespatiënten voorschrijven. Aan dat rijtje kan sinds kort de BeweegKuur worden toegevoegd. De minister van VWS, Ab Klink, gaf op 5 februari het startsein voor dit landelijke experiment.

Praet is erg enthousiast over de BeweegKuur omdat diabetici een beweegprogramma op maat krijgen aangeboden. 'Eerst bouwen patiënten onder begeleiding conditie op, zodat ze zich weer fit gaan voelen. Het doel is dat ze na negen tot twaalf maanden het reguliere sportcircuit instromen, om zelfstandig te sporten.' Mogelijk wordt de BeweegKuur in de toekomst opgenomen in de basisziektekostenverzekering. 'Ik denk dat minister Klink vooral om die reden geïnteresseerd is in het programma.' Maar ook voor de deelnemers biedt het programma grote voordelen, aldus Praet. 'Beweging kan als alternatief of aanvulling op medicijnen worden gezien, en kan helpen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Dat effect hebben we nog niet kunnen aantonen, maar ik ben ervan overtuigd dat sport en

'HET BINDWEEFSEL IN DE SPIEREN EN PEZEN VAN DIABETICI IS STUGGER, WAARDOOR BIJ SPORTEN SNELLER BLESSURES KUNNEN OPTREDEN'

bewegen op langere termijn de kwaliteit van leven aanzienlijk verbetert.' Een groepsaankpak verdient daarbij de voorkeur boven een individuele aankpak. 'Vergelijk het maar met stoppen met roken. In groepsverband stoppen heeft een duurzamer effect dan stoppen in je eentje. Dat geldt ook voor bewegen.'

Topsport en diabetes

Volgens Praet is topsport niet aan de orde bij mensen met diabetes type 2. Maar met diabetes type 1 is een topsportcarrière wel degelijk mogelijk, zij het niet gemakkelijk. Meer nog dan andere topsporters moeten diabetici rekening houden met hun voeding en de glucosewaarden van hun bloed. Voormalig volleybalinternational Bas van de Goor is het levende bewijs dat topsport met suikerziekte mogelijk is. Hij wil met zijn Bas van de Goor Foundation mensen bewust maken van het feit dat je met diabetes wel degelijk kunt sporten (www.basvandegoor-foundation.org).



Vicieuze cirkel

Een gezonde levensstijl volhouden is misschien wel het belangrijkste en moeilijkste. Het resultaat van een beweegprogramma laat zich daarom ook het beste meten door te kijken hoeveel deelnemers na een jaar nog bewegen. In het sportief wandelen onderzoek van Praet bewoog veertig procent van de deelnemers na een jaar nog. 'Het is blijkbaar moeilijk om mensen die niet of nauwelijks hebben gesport, aan het bewegen te houden. Het is daarom belangrijk dat mensen deskundig advies krijgen en dat ze plezier in het sporten vinden.'

Praet denkt daarom dat bijscholing van trainers die met diabetespatiënten werken noodzakelijk is. 'Een coach moet zich realiseren wat zijn rol is. Diabetici zijn minder belastbaar, je moet

'WE HEBBEN EEN SOORT LUILEKKERLAND GECREËRD, WAARIN HET ERG MOEILIJK IS OM GEZOND TE LEVEN'

als coach dus sneller pijnklachten serieus nemen. En dan moet hij er ook nog voor zorgen dat ze blijven sporten.' Praet kan zich voorstellen dat niet alle coaches staan te springen om die rol op zich te nemen. Toch blijft hij bij zijn standpunt dat juist verenigingen de aangewezen plek zijn om op lokaal niveau sport- en beweegprogramma's voor diabetici te verzorgen. Wel adviseert hij diabetici, alvorens zich aan te melden bij een sportvereniging, zich eerst door een sportarts te laten testen op belastbaarheid en conditie.

Met specifieke beweegprogramma's voor diabetici is de vicieuze cirkel van niet sporten, slecht eten, overgewicht en de ontwikkeling van diabetes, nog niet doorbroken. Volgens Praet is het aan de overheid en de gezondheidszorg om voor dit brede, maatschappelijke probleem een oplossing te vinden. 'De overheid moet zorgen voor een omgeving waarin kinderen weer veilig op straat kunnen spelen en waar de sportvelden zich weer in de stad bevinden.' Dat vergt drastische maatregelen, met name op het gebied van de stedenbouw en ruimtelijke ordening. 'De overheid moet de hele maatschappij doorlichten voor dit probleem. Fietspaden moeten bijvoorbeeld veiliger, zodat meer kinderen op de fiets naar school kunnen. Daar moet je in de planning van nieuwbouw al rekening mee houden.' ■