



Panelvraag

Mijn behandelaar zegt dat Metformine geen hypo's veroorzaakt, maar ik heb ze wel na het sporten of dansen. Hoe kan dat?

antwoord Guusje Neijens, diabetesverpleegkundige DVN

Het komt maar al te vaak voor dat artsen afraden nog te sporten vanwege hypoklachten. Reden is dat zij de hypo's niet kunnen verklaren, omdat dit niet in de bijsluiters van Metformine vermeld staat als bijwerking. Toch is dit een situatie waar u en uw arts wel degelijk een antwoord op kunnen vinden. Allebei hebben namelijk gelijk: Metformine veroorzaakt geen hypo's vanuit de chemische werking en daarom staat niet in de bijsluiters dat er na het gebruik van Metformine lage bloedglucosewaarden

kunnen optreden. Toch kan u hypo's hebben tijdens het dansen.

Dat zit zo: enerzijds wordt door de diabetes de insuline later afgegeven. Anderzijds worden de cellen door het sporten ontvankelijker voor glucose. Dus uw lichaam reageert wel op die boterham, maar de insuline komt later dan normaal. Terwijl ondertussen uw bloedglucosewaarde al was gedaald door het sporten. Dat kan leiden tot een hypo, tot wel enkele uren na het sporten.

Wie sport om een gezond gewicht te behouden vindt het frustrerend om daardoor bij te moeten eten. Het is aan te raden met uw behandelaars te praten over de mogelijkheid om de Metformine op actieve dagen aan te passen, zodat u niet meer steeds hoeft bij te eten om die ontzettend vervelende hypo's te verhelpen. Met een aantal gerichte zelftesten en een goede begeleiding is de nieuwe balans meestal vlot gevonden. En met sporten kunt u natuurlijk gewoon doorgaan. ◀