

# Met diabetes



## Drie succesverhalen

# over de Via Gladiola

Of het nu dertig, veertig of vijftig kilometer is, het wandelen van de Nijmeegse Vierdaagse is een grote prestatie. Zeker als u diabetes hebt. Agnes in 't Groen, Cobie van Malsen-Fioole en Teun van den Dool lieten zien dat het kan. "Ook als je niet zo piep meer bent."

TEKST YVETTE KUIPER BEELD MARTINE SPRANGERS

**D**e eerste keer dat Agnes in 't Groen (49, diabetes type 1 sinds haar 35<sup>e</sup>) meedeed werd de Nijmeegse Vierdaagse door de hitte na één dag gestopt. Het jaar daarna liep ze hem uit. In 't Groen: "Ik heb maandenlang keihard gewerkt voor dat kruisje. Door mijn diabetes moest ik meer nadenken dan anderen: heb ik genoeg dextro, koolhydraten, water en isotone drank drank bij me?"

"Op aanraden van mijn diabetesverpleegkundige ben ik tijdens het trainen gaan uittesten wat het vele wandelen met mijn bloedglucosewaarden deed. Zo kon ik vooraf bijvoorbeeld uittesten wanneer ik hoog of laag kwam, hoe vaak ik moest eten en drinken en of ik een hypo voelde aankomen tijdens de inspanning. Op die manier heeft het wandelen me een stuk bewuster gemaakt van mijn eigen lijf. Ik merkte in

de trainingstijd dat ik het prettigst liep met een waarde van rond de acht. Liever iets te hoog dan een hypo riskeren."

### Nieuwe vriendinnen

Cobie van Malsen-Fioole (63, sinds 17 jaar diabetes type 2, spuit viermaal daags insuline) liep de Vierdaagse voor het eerst toen ze 62 was. "Wandelen doe ik al tijden, het hele jaar door. Lekker mijn hoofd leegmaken en in de natuur zijn. Als ik wandel, ben ik stabiel, als ik op de bank blijf hangen, schieten mijn bloedglucosewaarden alle kanten op."

"Mijn man en ik keken diverse jaren bij de intocht van de Vierdaagse en twee jaar geleden dacht ik: dat wil ik ook. Ik begon samen met mijn dochter rond mijn woonplaats Breda te trainen en op Koninginnedag zijn mijn man en ik met de caravan naar een camping in Gendt (vlakbij Nijmegen) vertrokken." "Via internet vond ik een wandelclub in Bemmelen en ik ontmoette daar onder andere Janny en Ria, twee gezellige dames die inmiddels vriendinnen van me zijn geworden. Met hen ben ik verder gaan trainen en heb ik uiteindelijk de Vierdaagse gelopen. Een veilig idee. Zij wisten van mijn diabetes en vonden dat geen enkel probleem. Ze waren heel zorgzaam. Voor alle zekerheid had ik ook een opgeladen telefoon om mijn nek, mijn diabetespaspoort in mijn rugzak en op aandringen van mijn dochter een broche met 'Ik heb diabetes' op mijn shirt." "Tijdens het lopen, ben ik alle dagen stabiel gebleven. De finish voelde als een overwinning. Ik heb het toch maar gedaan en laten zien dat diabetes helemaal geen belemmering is. Zelfs als je ook niet meer zo piep bent. Ik hoop over een paar weken wéér over de Via Gladiola te lopen. Mét Janny en Ria." →

### De voorbereiding

"Om mee te doen aan de Nijmeegse Vierdaagse, is een goede instelling van de diabetes een vereiste", stelt sportfysiotherapeut Rypke Postma. Net als een goede training. "Meedoen is een behoorlijke sportieve inspanning en zeker als u niet gewend bent om te lopen, zult u rustig moeten beginnen om uw lichaam te laten wennen. Begin een half jaar van tevoren al met wandelen en voer de frequentie en het aantal kilometers op. Probeer als u aan de start verschijnt minimaal 300 kilometer in de benen te hebben. Op [www.vierdaagse.nl](http://www.vierdaagse.nl) vindt u onder andere een trainingsschema." Meer tips van Rypke Postma, onder andere over voetverzorging, leest u op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).

### Tips uit de praktijk

**Metten, meten, meten** - Als u tabletten slikt en geen bloed-glucosemeter hebt, kunt u er wellicht een lenen via huisarts, internist of diabetesverpleegkundige.

**Kleding** - Draag verschillende kledinglagen, zodat u zich aan wisselende weersomstandigheden kan aanpassen. Gebruik - vanwege de drukte - liever een goede poncho of regenjas dan een paraplu. Thermokleding droogt snel, katoen blijft lang nat, waardoor u te snel afkoelt. Dames, denk aan een sportbeha.

**Schoenen** - Neem een paar extra ingelopen schoenen mee en slippers of sandalen voor 's avonds (luchten). Let op dat de hielkap van stevig materiaal is en de buiging op ongeveer een derde van de zool zit. Dan kunt u uw voet goed afwikkelen.

**Handen** - Als u tijdens het lopen dikke handen en vingers krijgt, knijp dan regelmatig in een balletje of dik stukje.

Daarmee wordt overtollig vocht weer weggepompt.

**Handig** - Een goed ventilerende rug- of heuptas (dan kan het zweet weg), een zonnebril en een petje met een achterklep (om uw hoofd en nek te beschermen).

**Trainen** - Ga minstens één keer over het aantal kilometers dat u gaat lopen en loop ook een keer twee dagen achter elkaar minimaal 25 kilometer. Veel wandelaars doen als training bijvoorbeeld mee aan de Amersfoortse Tweedaagse. Houd het liefst continu hetzelfde tempo aan, maar train in meerdere tempo's. Met duizenden mensen kunt u vaak niet uw eigen tempo lopen. Loop afwisselend aan beide kanten van de weg; een straat loopt vaak een beetje af.

**Verzorging** - Zonnebrandcrème en natte tissues voor verfrissing. Vaseline in de bilnaad en tussen de bovenbenen voorkomt schuurplekken.



Cobie van Malsen-Fioole  
"Via internet vond ik een wandelclub."

### Saamhorigheid

Teun van den Dool (72, sinds tien jaar diabetes type 2 en gebruikt tabletten) liep maar liefst zes keer mee. Van den Dool: "Door diabetes heb ik pijnlijke en 'vervelende' benen. Volgens de vaatchirurg moest ik daar doorheen lopen. De pijngrens over. Wandelen verlicht en zorgt ervoor dat mijn bloedvaten in ieder geval niet sneller achteruitgaan."

"Ik wilde niet zomaar wat lopen en had mezelf daarom een doel gesteld: de Nijmeegse Vierdaagse. Hoe meer je wandelt, hoe makkelijker het gaat. Voordat we aan de start verschenen, had ik al zo'n 1200 trainingskilometers in de benen."

"Eigenlijk moet iedereen in zijn leven minimaal een keer meedoen. De sfeer is ongekend. Mensen die al om zes uur 's ochtends buiten zitten om je aan te moedigen of de hele dag klaar staan met de tuinslang om je flesje te vullen met water. Schalen met worst, komkommer en kaas die je zomaar worden aangeboden. De vlaggetjes, de muziek. Zoveel hartelijkheid, gezelligheid en saamhorigheid. Die mooie herinneringen neem ik voor altijd met me mee."

**De 95<sup>e</sup> Nijmeegse Vierdaagse wordt dit jaar gehouden van 19 tot en met 22 juli.**



Teun van den Dool  
"Voordat we aan de start verschenen, had ik al 1200 kilometer getraind."

## Koolhydraten en insuline

“Wanneer u meer in beweging komt, verbruiken spieren meer energie en halen ze glucose uit het bloed”, legt diëtist Wendy Janssen-Burg uit. “De bloedglucosewaarde daalt. Als de inspanning langer duurt, zoals bij de Vierdaagse, moeten de voorraden worden aangevuld. Dit doet u door regelmatig een hapje te nemen, ook als u geen trek hebt. Zorg dat u voldoende snelle en langzame koolhydraten binnenkrijgt: krentenbollen, (bruine) broodjes, drinkyoghurt, gezondheidskoekeken, pakjes vruchtensap, druivensuiker, water, al dan niet met een beetje siroop, (knijp)fruit en voor de zoutaanvulling zoute stokjes, bouillon en rookvlees of roerei met rauwe ham als beleg.”

“Door het vele bewegen, hebt u minder insuline nodig omdat het lichaam er als het ware gevoeliger voor wordt. Tijdens de training krijgt u een goed beeld van de reactie van uw lichaam op de inspanning en hoe u zich de dag erna voelt. U weet wat u nodig hebt aan koolhydraten en insuline. Als u insuline spuit, bent u flexibeler en kunt u makkelijker bijregelen dan wanneer u tabletten gebruikt. U zou de insuline eventueel in kleine stappen kunnen minderen. Overleg dat vooraf met uw specialist of diabetesverpleegkundige.”

## Drinken

“Meten is ontzettend belangrijk. Meet tijdens de training regelmatig en in ieder geval als u twijfelt. Het kan zijn dat u zó moe bent, dat u niet meer alert bent op de signalen van een hypo. Hoe eerder u erbij bent, hoe sneller u weer op een goede waarde zit. Eet ook na het wandelen goed. Ga liever iets hoger de nacht in dan normaal, vanwege het na-ijl effect van het bewegen.”

“Als u eet tijdens inspanning, is de maagontleding langzamer. Met vocht gaat dat sneller. Zit u laag en hebt u gegeten, dan stijgt uw bloedglucosewaarde niet zo snel als normaal. Ook hier geldt: meten, meten, meten. Natuurlijk moet u ook uw vochtreserves aanvullen, zeker bij warm weer. Drink niet te veel, dan bent u uzelf als het ware aan het doorspoelen. Een hulpmiddeltje hierbij kan zijn: weeg uzelf voor en na het wandelen. Als het gewicht hetzelfde is, hebt u voldoende gedronken. Houd ook uw urine in de gaten: donkergele urine duidt erop dat u veel te weinig vocht binnen hebt gekregen, bij waterige urine juist teveel. Tijdens uw training kunt u dit ook al ervaren.” ☉

## ‘Het wandelen heeft me bewuster gemaakt van mijn eigen lijf’



Agnes in 't Groen  
“Door mijn diabetes  
moest ik meer nadenken  
dan anderen.”