

Diabetes? Ga wandelen!

Door Bas van de Goor

Thema Gezond & Vitaal

Soort Theorie

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Bewegen is voor iedereen goed. Nog een beetje extra als je diabetes hebt. Maar bewegen met diabetes kan ook best ingewikkeld zijn. Iemand met diabetes moet handmatig zijn bloedsuikerwaardes bewaken en regelen. Het lijkt simpel: Als je koolhydraten eet gaat je bloedsuikerspiegel omhoog, als je insuline spuit naar beneden. Maar van bewegen daalt je bloedsuikerspiegel ook. En van spanning gaat die juist weer omhoog. Dus wat doe je dan met spanning voor een wandeltocht of een 4Daagse? Tijdens deze sessie leer je van de Bas van de Goor Foundation hoe jij als wandelexpert een iemand met diabetes het beste kunt ondersteunen tijdens het wandelen.

Over de Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation brengt mensen met diabetes of een verhoogd risico daarop in beweging naar een betere kwaliteit van leven. De Bas van de Goor Foundation helpt mensen in het begrijpen alle van factoren die invloed hebben op je bloedsuikerspiegel. Daarmee krijgen mensen de mogelijkheid om zelf te bepalen aan welke knoppen ze willen draaien.