

01/2026

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

Périodique

paraît 4 fois/an

Prix: 5€

Gratuit pour les
membres de l'ALD

ald

association
luxembourgeoise
du diabète

Sportlech an d'neit Joer !



Aus der Wëssenschaft
Sport und Diabetes

Gesond lessen
Bien manger pour
mieux bouger

Internes aus der ALD
Journée mondiale
du diabète 2025

Sommaire

Editorial	3
-----------------	---

Aus der Wëssenschaft

Sport et diabète de type 1 et de type 2	5
Sport und Diabetes Typ 1 und Typ 2	8
La Prescription d'Activité Physique (PAP) : une nouvelle opportunité pour les personnes avec un diabète au Luxembourg	11
Die Verschreibung von körperlicher Aktivität (PAP): eine neue Chance für Menschen mit Diabetes in Luxemburg	15
Programme Gesond iessen, méi beweegen : 12 exercices pour un travail sédentaire et non sédentaire	18

Gesond iessen

Bien manger pour mieux bouger	20
Richtig essen – sich besser bewegen	24

Rezeptsäit

Crème petit déjeuner aux flocons d'avoine et graines de chia	28
Himbeer-Schokoladen-Blondie	29

Internes aus der ALD

Journée mondiale du diabète – Weltdiabetesdag	30
In Memoriam – Remerciement.....	34

Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

Interview mam Kevin Nunes dos Santos	37
--	----

Impressum

Comité de rédaction:	Dell'Aera Sabrina, Haller Kerstin, Humblot Anais, Keipes Marc, Kinsoen Françoise, Paquet Sylvie, Sancho Elisabete, Schmit Alexandra, Schumacher Delphine, Tavernier Martine La rédaction n'est pas responsable du contenu des annonces publicitaires.
Éditeur:	Association luxembourgeoise du diabète a.s.b.l. 143, rue de Mühlenbach - L-2168 Luxembourg Tél.: 485361 C.C.P. IBAN LU95 1111 0215 7238 0000 Agrément SANTE 2019/03
Layout:	Caroline Graas
Impression:	Service imprimerie, Ateliers du Tricentenaire
Tirage:	1300 exemplaires
Photo couverture:	istock
Photos:	ALD, istock

Editorial



Mat dëser éischter Editioun vun eiser Zeitung wënsche mir all eise Lieser nëmmen dat Beschdt am neie Joer.

Well de Joresufank oft mat gudder Virsätz verbonnen ass, ass d'Thema vun dësem Journal Sport a Beweegung, e wichtege Peiler an der Behandlung vum Zocker.

Datt nieft Ausdauersport, wéi Goe, Lafen oder Vëlofueren, och de Muskelopbau eng wichteg Roll beim Equiliber vum Diabeetes spillt, ass manner bekannt, a mir belichten dësen Aspekt an engem éischten Artikel.

Et ass gewosst, Sport ass Medezin, an dofir kënnen Leit mat Diabeetes am neie Pilotprojet vum Gesondheitsministère e Rezept fir kierperlech Aktivitéit verschriwwen kréien. Méi zu dësem Projet kënnt Dir an dëser Editioun noliessen.

Och op der Aarbechtsplaz, soll een sech reegelméisseg beweegen. Mir stellen Iech e puer flott Übungen aus dem Programm *Gesond iessen, méi beweegen* vir.

Zum Thema *Gesond iessen*, ginn et e puer gutt Rotschléi, wéi een sech als Sportler richteg ernährt, wéi gewinnt fannt Dir och passend Rezepten dozou.

Wéi all Joer, fannt Dir och Fotoen vun eisem Marsch vun den 10.000 Schrëtt an dem Konferenzabend am Kader vum Weltdiabeetesdag 2025, an an eiser Rubrik „Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno“ stelle mir Iech dës Kéier e jonke Sportler vir, deen et am Judo scho wäit bruecht huet.

Avec cette première édition de notre journal, nous souhaitons à tous nos lecteurs une bonne et heureuse année.

Comme le début de l'année est souvent associé à de nouvelles résolutions, le thème de ce journal concerne le sport et l'activité physique, un pilier important dans la prise en charge du diabète. Outre les sports d'endurance tels que la marche, la course à pied ou le cyclisme, le renforcement musculaire joue également un rôle important dans l'équilibre du diabète, ce qui est moins connu ; nous abordons cet aspect dans un premier article.

Il est bien connu que l'activité physique est l'un des piliers essentiels de la gestion du diabète. C'est la raison pour laquelle les personnes atteintes de diabète peuvent désormais bénéficier d'une prescription d'activité physique dans le cadre du nouveau projet pilote du Ministère de la Santé. Découvrez plus de détails sur ce projet dans ce numéro.

De plus, il est recommandé de bouger régulièrement dans la journée, notamment sur son lieu de travail; nous vous proposons quelques exercices tirés du programme *Gesond iessen, méi beweegen*.

Dans la rubrique « *Gesond iessen* », vous trouverez de bons conseils pour bien manger en tant que sportif avec, comme d'habitude, quelques recettes adaptées.

Comme chaque année, vous trouverez également des photos de notre marche des 10 000 pas et de la soirée-conférences organisées dans le cadre de la Journée mondiale du diabète 2025, et dans notre rubrique « D'homme à homme – le diabète à fleur de peau », nous vous présentons cette fois-ci un jeune sportif qui a déjà connu de beaux succès en judo.



conçu pour
vous offrir
toujours plus

G7

PLUS DE CONFORT[†]

Le capteur tout-en-un Dexcom G7 est 60 % plus compact que son prédécesseur[†] et vous accompagne à chaque moment en toute discrétion.

PLUS DE TEMPS D'ACTIVITÉ

Le capteur Dexcom G7 offre un préchauffage 2 fois plus rapide que n'importe quel autre système de SGC du marché.[‡]

SANS PIQÛRE AU DOIGT* ET SANS SCAN*

Le capteur Dexcom G7 transmet directement vos taux de glucose à votre smartphone[§], à votre montre connectée[§] ou à votre récepteur Dexcom.

Le système Dexcom G7 vous donne le pouvoir de gérer efficacement votre diabète en toute simplicité, grâce à un capteur tout-en-un compact et à une application mobile entièrement repensée.[§]

dexcomG7

Rendez-vous sur **Dexcom.com**
pour en savoir plus.

*Si les alertes et mesures de glucose de votre système de SGC Dexcom ne correspondent pas à vos symptômes ou attentes, utilisez un glucomètre pour prendre toute décision relative au traitement de votre diabète.

†Par rapport à un système de SGC Dexcom de génération antérieure. Les patients ont déclaré que 95 % des capteurs Dexcom G7 essayés étaient agréables à porter (inconfort léger ou absence d'inconfort).

‡La phase de préchauffage du capteur Dexcom G7 dure moins de 30 minutes, tandis que les appareils de SGC d'autres marques nécessitent jusqu'à une heure ou plus.

§ Appareils intelligents compatibles vendus séparément. Pour une liste de tous les appareils intelligents compatibles, rendez-vous sur dexcom.com/compatibility.

Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom G6, Dexcom G7 et Dexcom Share sont des marques commerciales ou des marques déposées aux États-Unis et peuvent être enregistrées dans d'autres pays.
© 2022 Dexcom, Inc. Tous droits réservés. LBL-1005127 Rev001

Sport et diabète de type 1 et de type 2

Pourquoi il est important de pratiquer régulièrement un entraînement musculaire en plus d'un entraînement d'endurance

Une activité physique régulière est un élément central du traitement du diabète, tant de type 1 que de type 2. L'accent est souvent mis sur l'entraînement d'endurance, comme la marche, le vélo ou la natation. Cependant, les dernières découvertes scientifiques montrent clairement que la musculation joue un rôle tout aussi important et devrait idéalement être combinée à un entraînement d'endurance.

Amélioration de la sensibilité à l'insuline

Les muscles squelettiques sont les principaux organes responsables de l'absorption du glucose dans le sang. Un entraînement musculaire ciblé permet de développer la masse musculaire, ce qui augmente la quantité de glucose pouvant être absorbée indépendamment de l'insuline. Il en résulte une amélioration de la sensibilité à l'insuline.

- Dans le cas **du diabète de type 2**, cela peut réduire les besoins en insuline et améliorer le contrôle de la glycémie.
- Dans le cas **du diabète de type 1**, la musculation peut aider à réduire les fluctuations de la glycémie et à rendre l'effet de l'insuline plus prévisible.

Une glycémie plus stable

Si l'entraînement d'endurance fait souvent baisser la glycémie assez rapidement, il peut aussi entraîner une hypoglycémie, lors d'un effort prolongé.

La musculation, elle, a un effet différent : elle conduit souvent à des taux de glycémie plus stables, voire légèrement augmentés, en particulier pendant ou peu après l'entraînement. La combinaison des deux formes d'entraînement peut aider à éviter les fluctuations glycémiques extrêmes et à réduire le risque d'hypoglycémie.



Augmentation du métabolisme basal

Le métabolisme de base décrit la quantité d'énergie que le corps consomme au repos, c'est-à-dire même lorsque nous ne bougeons pas. Les muscles ont besoin de beaucoup plus d'énergie que les tissus adipeux (gras). **Plus il y a de muscles, plus la consommation quotidienne d'énergie est élevée, même au repos.**

Un entraînement régulier de musculation permet de développer la masse musculaire. Ces muscles utilisent constamment de l'énergie et absorbent le glucose présent dans le sang. Cela permet de mieux réguler la glycémie à long terme.



Votre diabète surveillé en toute simplicité.

Le système FreeStyle Libre mesure votre taux de glucose en temps réel et en continu, à tout moment¹, afin que vous puissiez prendre des décisions plus éclairées² quant à votre diabète.

Le progrès continue.

Plus d'information sur myFreeStyle.lu



Découvrez FreeStyle Libre

1. Lors de sa pose, un temps d'attente de 60 minutes est requis pour le démarrage du capteur. **2.** Fokkert, M. BMJ Open Diab Res Care (2019): <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrais patients ou professionnels de la santé.

Les applications FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter www.myFreeStyle.lu pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser les applications. L'utilisation des app FreeStyle Libre peut nécessiter une inscription à LibreView.

© 2025 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques commerciales associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. ADC-108684 v1.0



C'est particulièrement important pour les personnes avec un diabète, car cela permet d'utiliser plus efficacement l'excès de sucre dans le sang.

Autre avantage : après la musculation, la consommation d'énergie reste élevée pendant plusieurs heures. Pendant cette période, le corps utilise davantage de sucres et de graisses pour régénérer les muscles. De plus, une masse musculaire plus importante aide à réduire la graisse viscérale (entourent les organes vitaux), qui est fortement liée à la résistance à l'insuline. Cela est particulièrement important pour les personnes atteintes de diabète de type 2, où le surpoids joue souvent un rôle central.

En résumé, la musculation stimule le métabolisme, aide à contrôler le poids et contribue à stabiliser la glycémie.

Protection contre les complications

La musculation renforce non seulement les muscles, mais aussi les os, les articulations et le système cardiovasculaire. Elle peut aider à :

- prévenir la perte musculaire liée à l'âge (sarcopénie)
- réduire le risque de chute
- influencer positivement la tension artérielle et le taux de lipides sanguins

Il contribue ainsi à long terme à la prévention des complications liées au diabète.



Recommandation pour la pratique

Les directives internationales recommandent aux personnes avec un diabète :

- 2 à 3 séances de musculation par semaine, avec un intervalle de 2 à 3 jours entre chaque séance. L'entraînement doit solliciter tous les grands groupes musculaires.

Musculation – entraînement à domicile (environ 30 minutes) :

- Squats (jambes et fessiers)
- Pompes contre le mur ou sur les genoux (poitrine et bras)
- Ramer avec des bouteilles d'eau ou un Theraband (dos)
- Développés épaules avec haltères ou bouteilles
- Exercices abdominaux (par exemple, planche sur les avant-bras)

- En plus, au moins 150 minutes d'entraînement d'endurance modéré par semaine

Entraînement d'endurance – mélange d'activités :

- 2 × 30 minutes de vélo
- 1 × 30 minutes de natation
- 2 × 30 minutes de marche rapide

Il est important d'adapter l'entraînement à chaque individu et de contrôler régulièrement la glycémie, en particulier en cas d'insulinothérapie.

Conclusion

La combinaison d'un entraînement d'endurance et de musculation offre des avantages évidents pour les personnes vivant avec un diabète de type 1 et de type 2. Alors que l'entraînement d'endurance renforce la santé cardiovasculaire, la musculation améliore durablement le métabolisme du glucose et l'action de l'insuline. Ensemble, ils constituent la base optimale pour un meilleur contrôle glycémique, une meilleure performance et une meilleure qualité de vie.

Dr Marc Keipes

Sport und Diabetes Typ 1 und Typ 2

Warum regelmäßiges Muskelaufbautraining zusätzlich zu Ausdauertraining wichtig ist

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein zentraler Bestandteil der Diabetesbehandlung – sowohl bei Diabetes Typ 1 als auch bei Typ 2. Häufig liegt der Fokus dabei auf Ausdauertraining wie Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch deutlich, dass Kraft- bzw. Muskelaufbautraining eine ebenso wichtige Rolle spielt und idealerweise mit Ausdauertraining kombiniert werden sollte.

Verbesserung der Insulinsensitivität

Skelettmuskulatur ist das wichtigste Organ für die Aufnahme von Glukose aus dem Blut. Durch gezieltes Muskeltraining wird Muskelmasse aufgebaut, wodurch mehr Glukose insulinunabhängig aufgenommen werden kann. Das führt zu einer verbesserten Insulinsensitivität.

- Bei **Typ-2-Diabetes** kann dadurch der Insulinbedarf sinken und die Blutzuckerkontrolle verbessert werden.
- Bei **Typ-1-Diabetes** kann Krafttraining helfen, Blutzuckerschwankungen zu reduzieren und die Insulinwirkung besser vorhersehbar zu machen.



Stabilere Blutzuckerwerte

Während Ausdauertraining den Blutzucker oft relativ schnell senkt, kann es – besonders bei längeren Belastungen – auch zu Hypoglykämien kommen.

Muskelaufbautraining wirkt hier anders: Es führt häufig zu stabileren oder sogar leicht ansteigenden Blutzuckerwerten, insbesondere während oder kurz nach dem Training. Die Kombination beider Trainingsformen kann helfen, extreme Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und das Risiko von Unterzuckerungen zu senken.

Erhöhung des Grundumsatzes

Der Grundumsatz beschreibt, wie viel Energie der Körper in Ruhe verbraucht – also selbst dann, wenn wir uns nicht bewegen. Muskeln benötigen deutlich mehr Energie als Fettgewebe. **Je mehr Muskeln vorhanden sind, desto höher ist der tägliche Energieverbrauch, auch im Ruhezustand.**

Durch regelmäßiges Krafttraining wird Muskelmasse aufgebaut. Diese Muskeln verbrauchen ständig Energie und nehmen Glukose aus dem Blut auf. Dadurch kann der Blutzuckerspiegel langfristig besser reguliert werden. Besonders für Menschen mit Diabetes ist das wichtig, da überschüssiger Zucker so effektiver aus dem Blut entfernt wird.

Ein weiterer Vorteil: Nach dem Krafttraining bleibt der Energieverbrauch noch einige Stunden erhöht. In dieser Zeit nutzt der Körper vermehrt Zucker und Fett zur Regeneration der Muskeln. Außerdem hilft mehr Muskelmasse dabei, schädliches Bauchfett (viszerales Fett) abzubauen, das stark mit Insulinresistenz verbunden ist. Dies ist besonders relevant für Menschen mit Typ-2-Diabetes, bei denen Übergewicht häufig eine zentrale Rolle spielt.

Zusammengefasst unterstützt Muskelaufbautraining den Stoffwechsel, hilft beim Gewichtsmanagement und trägt zu stabileren Blutzuckerwerten bei.

Schutz vor Folgeerkrankungen

Krafttraining stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch Knochen, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System. Es kann helfen:

- Muskelabbau im Alter (Sarkopenie) zu verhindern
- das Sturzrisiko zu senken
- Blutdruck und Blutfettwerte positiv zu beeinflussen

Damit trägt es langfristig zur Prävention diabetischer Folgeerkrankungen bei.

Empfehlung für die Praxis

Internationale Leitlinien empfehlen für Menschen mit Diabetes:

- 2–3 Krafttrainingseinheiten pro Woche, jeweils mit 2–3 Tagen Intervall. Das Training sollte alle großen Muskelgruppen einbeziehen.

Krafttraining – Training zu Hause (ca. 30 Minuten):

- Kniebeugen (Beine & Gesäß)
- Liegestütze an der Wand oder auf den Knien (Brust & Arme)
- Rudern mit Wasserflaschen oder Theraband (Rücken)
- Schulterdrücken mit Hanteln oder Flaschen
- Bauchübungen (z. B. Unterarmstütz)

- zusätzlich mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining pro Woche

Ausdauertraining – Mischung aus Aktivitäten:

- 2× 30 Minuten Radfahren
- 1× 30 Minuten Schwimmen
- 2× 30 Minuten flotter Spaziergang

Wichtig ist eine individuelle Anpassung des Trainings sowie die regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte, insbesondere bei Insulintherapie.

Fazit

Die Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbautraining bietet bei Diabetes Typ 1 und Typ 2 klare Vorteile. Während Ausdauertraining die Herz-Kreislauf-Gesundheit stärkt, verbessert Krafttraining nachhaltig den Glukosestoffwechsel und die Insulinwirkung. Gemeinsam bilden sie die optimale Grundlage für eine bessere Blutzuckerkontrolle, mehr Leistungsfähigkeit und eine höhere Lebensqualität.

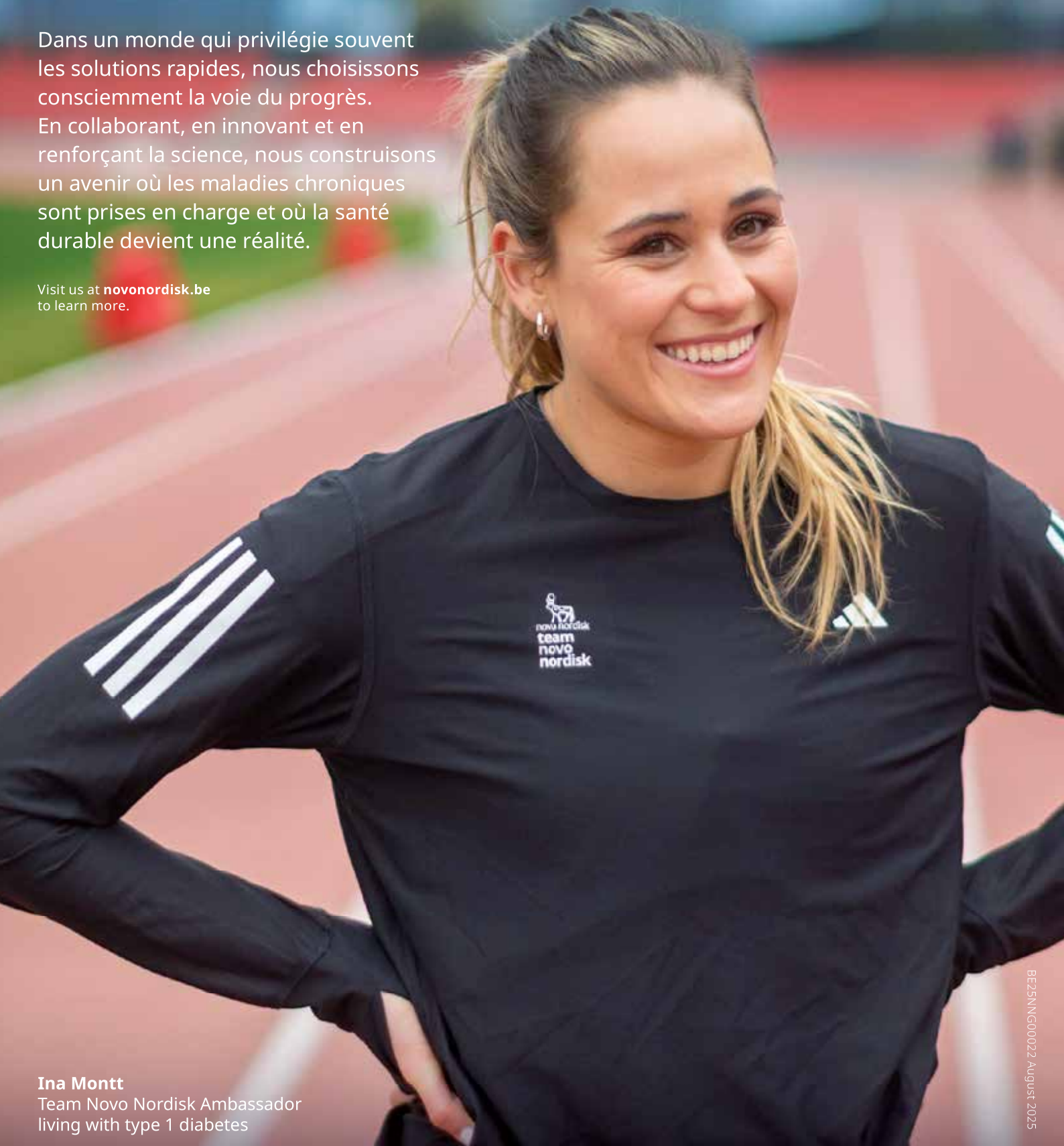
Dr Marc Keipes



LA SANTÉ NE SE LIMITE PAS À DES SOLUTIONS RAPIDES... C'EST UNE QUÊTE DE VIE.

Dans un monde qui privilégie souvent les solutions rapides, nous choisissons consciemment la voie du progrès. En collaborant, en innovant et en renforçant la science, nous construisons un avenir où les maladies chroniques sont prises en charge et où la santé durable devient une réalité.

Visit us at novonordisk.be
to learn more.



La Prescription d'Activité Physique (PAP) : une nouvelle opportunité pour les personnes avec un diabète au Luxembourg

Lorsqu'on vit avec un diabète de type 2, on apprend rapidement que la gestion de la maladie ne repose pas uniquement sur les médicaments. L'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le bien-être général jouent un rôle décisif. Bouger est essentiel, mais il est souvent difficile de savoir comment, où et avec qui commencer de manière sûre et adaptée.

Pourquoi bouger est si important pour les personnes vivant avec un diabète ?

L'activité physique est l'un des outils les plus efficaces pour :

- améliorer la sensibilité à l'insuline,
- stabiliser la glycémie,
- réduire les risques cardiovasculaires,
- diminuer la fatigue,
- et renforcer la qualité de vie globale.

Pourtant, selon les enquêtes menées au Luxembourg, seuls 26,6 % des patients reçoivent des conseils d'activité physique de leur médecin, et les orientations spécifiques restent rares. Le projet PAP vient combler cette lacune en donnant aux médecins les outils nécessaires pour intégrer systématiquement l'activité physique dans la prise en charge des maladies chroniques.

L'origine du projet : mieux accompagner les patients chroniques

Le projet PAP s'inscrit dans une démarche de prévention à plusieurs niveaux. L'objectif est de soutenir les patients dans le développement de leur activité physique grâce à un accompagnement vers une activité physique sécurisée, adaptée et encadrée par des professionnels formés.



Le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale développe ce concept en collaboration avec :

- le Ministère des Sports,
- l'Institut National de l'Activité Physique et du Sport (INAPS),
- la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS),
- le Cercle des Médecins Généralistes,
- et la Société Luxembourgeoise de Médecine du Sport.



En tant que patient, cela signifie que l'activité physique n'est plus seulement un conseil général, mais devient un véritable outil thérapeutique, pensé pour soutenir la gestion des maladies chroniques – dont le diabète de type 2.

Une offre encore limitée, mais en plein développement

Aujourd'hui, l'offre d'activité physique adaptée au Luxembourg reste insuffisante pour répondre aux besoins des patients avec un diabète. Mais les choses évoluent.

L'ALD, membre de la FLASS, propose déjà des activités encadrées par des professionnels qualifiés. L'ALD et la FLASS travaillent également ensemble pour identifier de nouveaux créneaux sur le territoire et créer davantage de cours. Grâce à une collaboration renforcée avec l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC) – une association disposant de nombreux cours et horaires variés – l'offre destinée aux patients vivant avec un diabète est en pleine expansion.

À travers le projet PAP, cette offre va continuer de se structurer et de s'élargir : davantage de cours adaptés, plus d'encadrement, et surtout une meilleure orientation des patients grâce à leur médecin traitant ou spécialiste.

À qui s'adresse la PAP ?

Le projet pilote cible dans un premier temps trois groupes de patients :

- les personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire,
- les patients oncologiques,
- et les personnes ayant un diabète de type 2.

Une condition importante : la maladie doit être stabilisée au moment de la prescription. Pour un patient avec un diabète, cela signifie que votre médecin pourra, après avoir évalué votre état général, vous orienter vers une structure spécialisée afin de débiter une activité physique adaptée en toute sécurité.

Un parcours pensé pour soutenir le patient

1. Prescription par le médecin

Le parcours débute chez votre médecin généraliste ou spécialiste. Grâce à une formation spécifique obligatoire (modules en e-learning et sessions en présentiel), celui-ci pourra évaluer vos besoins et prescrire une PAP via la plateforme eSanté.

2. Orientation vers une structure adaptée

La prescription vous orientera vers la FLASS, qui vous dirigera ensuite vers une association ou un groupe spécialisé, notamment l'ALD ou l'ALGSC pour les personnes diabétiques.

3. Encadrement par des professionnels

Vous serez pris en charge par un instructeur formé et/ou expérimenté dans l'encadrement de cours collectifs d'activité physique. Cet accompagnement est essentiel, surtout pour les personnes peu actives ou présentant des complications liées au diabète, afin d'éviter les blessures, les hypoglycémies ou d'autres risques.

4. Suivi régulier

L'objectif est de vous aider à adopter durablement des habitudes plus actives au quotidien. Un suivi régulier sera assuré dans le cadre de ce projet.

5. Une prise en charge pendant 6 mois

Si une cotisation est exigée, les six premiers mois seront pris en charge. À noter que cette prise en charge ne sera possible que pour une seule organisation.

Un projet prometteur pour un avenir plus actif

Avec la PAP, le Luxembourg a l'ambition de permettre aux patients atteints de maladies chroniques d'atteindre les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui préconise au moins :

- 150 minutes d'activité physique modérée par semaine,
- ainsi que deux séances de renforcement musculaire
- et trois séances d'activités d'équilibre, en particulier pour les personnes âgées de plus de 65 ans.

Ce projet pilote représente une excellente nouvelle pour les personnes vivant avec un diabète de type 2. Pour la première fois, l'activité physique devient une partie intégrante du traitement, structurée, encadrée et accessible grâce à une collaboration solide entre l'ALD, la FLASS, l'ALGSC et les autorités de santé.

En tant que patient, vous ne serez plus seul pour « trouver le bon cours » ou « savoir par où commencer ». La PAP vous guide, vous accompagne et vous donne les moyens d'agir durablement pour votre santé.

Pour plus d'information sur le projet PAP, vous pouvez contacter la FLASS :

email : pap@flass.lu
téléphone : +352 26 97 95 23



Alexis Lion, PhD
Directeur FLASS

Les cours d'activité physique adaptée de l'ALD :

- Cours d'activité physique SBSB (stretch, breath, strength, balance) : Salle de sport ECG
- Rester actif et en forme : ZithaAktiv

Plus d'infos à la Maison du Diabète (48 53 61) et sur www.ald.lu

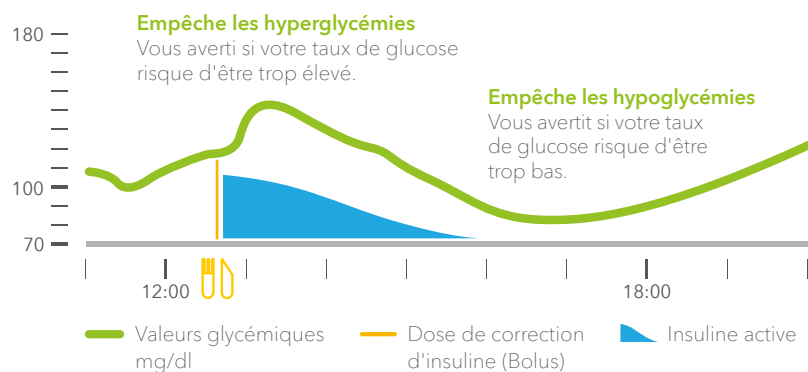
Maintenant
avec le
nouveau capteur
Simplera™

Système intelligent pour les patients sous injections multiples



Système InPen™ intelligent
avec CGM Simplera™

Ce système combine des mesures du glucose en temps réel avec des alarmes prédictives et des doses de correction d'insuline adaptées à vos besoins. Cela empêche votre glycémie d'être trop élevée ou trop basse.^{1,2}



Mesures du
glucose en
temps réel



Enregistrement
automatique de la dose
d'insuline administrée



Aide au calcul de la
dose de correction
d'insuline



Prédictions jusqu'à
60 minutes avant
hypos et hypers



Rappels



Sans test
capillaire³

Reportez-vous au manuel de l'appareil pour plus d'informations sur les instructions d'utilisation, les indications, les contre-indications, les mises en garde, les précautions et les effets secondaires possibles.

Références

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. Journal of Diabetes Science and Technology 2021; 15(1):91-97
2. Smith M, et al, E5, SIPs Improve Time Below Range in MDI Therapy, AMCP Congress 2020
3. Si les mesures du CGM ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes, vous devriez utiliser un glucomètre pour prendre des décisions concernant le traitement du diabète. Reportez-vous aux instructions d'utilisation du système.

Medtronic Belgium S.A.

Avenue du Bourgmeestre Etienne Demunter 5 | BE-1090 Bruxelles | rs.psdiabetesfr@medtronic.com
BE Tél.: 0800 90805 | LUX Tél.: 800 27 441 | Depuis l'étranger : 0031 45 566 82 91

Pour plus d'informations,
entrez l'URL dans votre navigateur
ou scannez le code QR:

[medtronic-diabetes.com/
fr-BE/SmartMDI](https://medtronic-diabetes.com/fr-BE/SmartMDI)



Die Verschreibung von körperlicher Aktivität (PAP): eine neue Chance für Menschen mit Diabetes in Luxemburg

Wenn man mit Typ-2-Diabetes lebt, lernt man schnell, dass die Behandlung der Krankheit nicht nur auf Medikamenten basiert. Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf und allgemeines Wohlbefinden spielen eine entscheidende Rolle. Bewegung ist unerlässlich, aber oft ist es schwierig zu wissen, wie, wo und mit wem man sicher und angemessen beginnen soll.

Warum ist Bewegung für Menschen mit Diabetes so wichtig?

Körperliche Aktivität ist eines der wirksamsten Mittel, um:

- die Insulinsensitivität zu verbessern,
- den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren,
- Herz-Kreislauf-Risiken zu reduzieren,
- die Müdigkeit zu verringern,
- und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.

Laut Umfragen in Luxemburg erhalten jedoch nur 26,6 % der Patienten von ihrem Arzt Empfehlungen zu körperlicher Aktivität, und spezifische Anweisungen sind nach wie vor selten. Das PAP-Projekt schließt diese Lücke, indem es Ärzten die notwendigen Instrumente an die Hand gibt, um körperliche Aktivität systematisch in die Behandlung chronischer Krankheiten zu integrieren.

Der Ursprung des Projekts: Bessere Begleitung chronisch kranker Patienten

Das PAP-Projekt ist Teil eines mehrstufigen Präventionsansatzes. Das Ziel: Patienten, die sich nicht ausreichend bewegen, eine Begleitung zu einer sicheren, angepassten und von ausgebildeten Fachkräften betreuten körperlichen Aktivität anzubieten.



Das Ministerium für Gesundheit und Soziales entwickelt dieses Konzept in Zusammenarbeit mit:

- dem Ministerium für Sport,
- dem Nationalen Institut für körperliche Aktivität und Sport (INAPS),
- dem Luxemburger Verband der Gesundheits-sportvereine (FLASS),
- dem Kreis der Allgemeinmediziner
- und der Luxemburger Gesellschaft für Sportmedizin.

Für Patienten bedeutet dies, dass körperliche Aktivität nicht mehr nur eine allgemeine Empfehlung ist, sondern zu einem echten therapeutischen Instrument wird, das zur Unterstützung der Behandlung chronischer Krankheiten – darunter Typ-2-Diabetes – entwickelt wurde.

Ein noch begrenztes, aber sich schnell entwickelndes Angebot

Derzeit ist das Angebot an angepasster körperlicher Aktivität in Luxemburg noch unzureichend, um den Bedürfnissen von Patienten mit Diabetes gerecht zu werden. Aber die Dinge entwickeln sich weiter.

Die ALD, Mitglied der FLASS, bietet bereits Aktivitäten unter der Leitung von qualifizierten Fachkräften an. Die ALD und die FLASS arbeiten auch zusammen, um neue Nischen im Land zu identifizieren und weitere Kurse zu schaffen. Dank einer verstärkten Zusammenarbeit mit der Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC) – einem Verein, der zahlreiche Kurse und unterschiedliche Stundenpläne anbietet – wächst das Angebot für Diabetespatienten stetig.

Durch das PAP-Projekt wird dieses Angebot weiter strukturiert und erweitert: mehr angepasste Kurse, mehr Betreuung und vor allem eine bessere Orientierung der Patienten durch ihren Hausarzt oder Facharzt.

An wen richtet sich die PAP?

Das Pilotprojekt richtet sich zunächst an drei Patientengruppen:

- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Onkologiepatienten
- und Menschen mit Typ-2-Diabetes.

Eine wichtige Voraussetzung: Die Krankheit muss zum Zeitpunkt der Verschreibung stabil sein. Für einen Patienten mit Diabetes bedeutet dies, dass Ihr Arzt Sie nach der Beurteilung Ihres Allgemeinzustands an eine spezialisierte Einrichtung überweisen kann, um dort unter sicheren Bedingungen mit einer angepassten körperlichen Aktivität zu beginnen.

Ein Programm zur Unterstützung des Patienten

1. Verschreibung durch den Arzt

Der Weg beginnt bei Ihrem Hausarzt oder Facharzt. Dank einer obligatorischen Spezialausbildung (E-Learning-Module und Präsenzveranstaltungen) kann dieser Ihre Bedürfnisse beurteilen und Ihnen über die eSanté-Plattform ein PAP verschreiben.

2. Überweisung an eine geeignete Einrichtung

Die Verschreibung leitet Sie an die FLASS weiter, die Sie dann an einen Verein oder eine Fachgruppe weiterleitet, insbesondere an die ALD oder die ALGSC für Menschen mit Diabetes.



3. Betreuung durch Fachleute

Sie werden von einem Trainer betreut, der für die Leitung von Gruppenkursen für körperliche Aktivitäten ausgebildet und/oder erfahren ist. Diese Begleitung ist insbesondere für Personen, die wenig aktiv sind oder an diabetesbedingten Komplikationen leiden, unerlässlich, um Verletzungen, Hypoglykämien oder andere Risiken zu vermeiden.

4. Regelmäßige Nachbetreuung

Das Ziel ist nicht nur, dass Sie anfangen, sich zu bewegen, sondern dass Sie langfristig zu einem aktiveren Lebensstil finden. Im Rahmen dieses Projekts werden Ihre Fortschritte und Ihr Wohlbefinden regelmäßig überwacht.

5. Kostenübernahme für 6 Monate

Wenn ein Beitrag verlangt wird, werden die ersten sechs Monate übernommen. Bitte beachten Sie, dass diese Betreuung nur für eine einzige Organisation möglich ist.

Ein vielversprechendes Projekt für eine aktivere Zukunft

Mit der PAP verfolgt Luxemburg das Ziel, Patienten mit chronischen Erkrankungen die Einhaltung der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zu ermöglichen, die mindestens Folgendes vorsieht:

- 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche,
- sowie zwei Muskelkräftigungseinheiten
- und drei Gleichgewichtsübungen, insbesondere für Menschen über 65 Jahre.

Dieses Pilotprojekt ist eine gute Nachricht für Menschen mit Typ-2-Diabetes. Zum ersten Mal wird körperliche Aktivität zu einem festen Bestandteil der Behandlung, strukturiert, begleitet und zugänglich dank einer soliden Zusammenarbeit zwischen der ALD, der FLASS, der ALGSC und den Gesundheitsbehörden.

Als Patient sind Sie nicht mehr auf sich allein gestellt, wenn es darum geht, „den richtigen Kurs zu finden“ oder „zu wissen, wo Sie anfangen sollen“. Die PAP begleitet Sie, unterstützt Sie und gibt Ihnen die Mittel an die Hand, um nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Für weitere Informationen zum PAP-Projekt können Sie sich an die FLASS wenden:

E-Mail: pap@flass.lu
Telefon: +352 26 97 95 23



Alexis Lion, PhD
Direktor FLASS

Die Kurse für angepasste körperliche Aktivität der ALD:

- Sportkurs SBSB (stretch, breath, strength, balance) : Sporthalle ECG
- Aktiv & fit bleiben : ZithaAktiv

Mehr Infos bei der Maison du Diabète (48 53 61) und auf www.ald.lu

12 EXERCICES POUR UN TRAVAIL NON SÉDENTAIRE

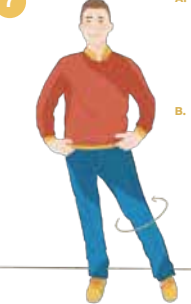
Ces mouvements doivent être réalisés sans douleur. En cas de douleur, veuillez stopper l'exercice et au besoin consulter un médecin.

Maintenez une respiration régulière et normale en inspirant par le nez (le ventre se gonfle) et en expirant lentement par la bouche (le ventre rentre). Dans les exercices de renforcement musculaire, inspirez pendant la phase de relâchement et expirez durant la phase d'exercice. Veillez à ne pas bloquer votre respiration.

Adoptez une posture dynamique en vous tenant le plus droit possible.

Effectuez entre **5 et 10 répétitions** sans précipitation, **jusqu'à 3 fois** (pour les exercices mobilisant les jambes et les bras, veillez à faire les exercices de chaque côté). Vous pouvez adapter la fréquence en fonction de l'effort et du temps dont vous disposez et répartir ces exercices sur votre journée de travail.

Si ces mouvements sont nouveaux pour vous, commencez lentement et augmentez les répétitions progressivement.

Mobilité Faites chaque exercice pendant 20 secondes (de chaque côté si possible), puis augmentez jusqu'à 45 secondes si le temps le permet.	1  A. Debout, les mains sur les hanches, écartez une jambe sur le côté en prenant appui sur les orteils. Faites ensuite pivoter votre cheville dans un sens, puis dans l'autre. B. Joignez les paumes de vos mains et croisez les doigts. Effectuez des mouvements circulaires avec vos mains, en gardant les poignets détendus. Tournez dans les deux sens.	2  Pour une mobilisation des épaules, mettez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Pliez les coudes pour amener vos mains sur vos épaules puis effectuez des mouvements de rotation avec les coudes, vers l'avant puis vers l'arrière. Si vous souhaitez vous lancer un défi, essayez de faire tourner un coude dans un sens et l'autre dans l'autre sens en même temps.	3  Les pieds écartés à la largeur du bassin, effectuez des rotations du haut du corps sans bouger les pieds et en maintenant une bonne posture. Agrandissez progressivement l'amplitude de vos rotations. A. Vous pouvez garder les bras croisés sur votre poitrine ou B. vos bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules.
Flexibilité Maintenez une position pendant au moins 10 secondes, puis augmentez progressivement jusqu'à 45 secondes.	4  En position debout, tendez un bras vers l'avant puis avec la main du bras opposé venez poser votre main sur le coude pour amener le bras tendu de l'autre côté. Tirez en expirant lentement.	5  Les épaules relâchées, tendez un bras devant vous, la paume de la main orientée vers le plafond. Saisissez vos doigts avec l'autre main puis amenez-les doucement vers le bas, tout en expirant lentement et en abaissant doucement le bras.	6  A. Placez vos paumes contre le mur, amenez une jambe vers l'arrière et posez le pied au sol en amenant progressivement le talon arrière vers le sol. Ensuite, pliez doucement le genou de la jambe devant pour ressentir un étirement du mollet. B. Pour intensifier l'étirement du mollet, gardez les deux talons au sol et pliez doucement le genou de la jambe arrière.
Équilibre Restez en équilibre sur une jambe sans laisser l'autre pied toucher le sol.	7  A. Essayez de rester en équilibre sur une jambe, pendant 10 secondes, puis augmentez progressivement la durée. Gardez la jambe d'appui légèrement fléchie au niveau du genou pour plus de contrôle. B. Effectuez de petits mouvements circulaires avec votre jambe dans un sens puis dans l'autre.	8  A. Tenez-vous debout sur une jambe, les bras tendus sur le côté ou vers le haut. Étendez votre jambe devant vous, puis sur le côté, tout en gardant votre équilibre. B. Étendez votre jambe devant vous et touchez le genou avec votre main opposée. Revenez à la position de départ (A) sans poser le pied au sol et répétez le mouvement. Pour augmenter la difficulté, essayez de toucher vos orteils au lieu du genou, en gardant la jambe tendue.	9  Placez un pied devant l'autre, alignés et orientés vers l'avant. Gardant le dos droit, descendez progressivement tant que vous vous sentez à l'aise et sans perdre l'équilibre. Relevez-vous à nouveau et répétez l'exercice en faisant un pas en avant à chaque fois.
Renforcement musculaire Maintenez une bonne posture et gardez vos muscles abdominaux engagés.	10  Genoux fléchis, dos droit, penchez-vous en avant. Dans cette position : Étendez vos bras vers le sol, puis amenez vos mains vers votre poitrine tout en pliant vos coudes et en serrant vos omoplates. Vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau comme poids légers.	11  Placez un pied sur une marche ou un rebord (assurez-vous qu'il soit stable et puisse vous supporter). Poussez pour monter tout en amenant le genou de l'autre jambe fléchi à 90 degrés. Maintenez cette position quelques secondes avant de reposer votre jambe au sol. Synchronisez le mouvement de vos bras comme si vous couriez et restez le plus droit possible tout au long de l'exercice.	12  Les pieds écartés à la largeur des épaules, en position debout, mettez vos mains derrière la tête et les coudes à hauteur des épaules. Puis, pliez les genoux et descendez aussi bas que possible sans gêner et en gardant le dos droit, les épaules et les fesses en arrière. Vos orteils doivent être visibles à tout moment ! Revenez ensuite en position debout.



12 EXERCICES POUR UN TRAVAIL SÉDENTAIRE

Ces mouvements doivent être réalisés sans douleur. En cas de douleur, veuillez stopper l'exercice et au besoin, consulter un médecin.

Maintenez une respiration régulière et normale en inspirant par le nez (le ventre se gonfle) et en expirant lentement par la bouche (le ventre rentre). Dans les exercices de renforcement musculaire, inspirez pendant la phase de relâchement et expirez durant la phase d'exercice. Veillez à ne pas bloquer votre respiration.

Adoptez une posture dynamique en vous tenant le plus droit possible.

Effectuez entre **5 et 10 répétitions** sans précipitation, **jusqu'à 3 fois** (pour les exercices mobilisant les jambes et les bras, veillez à faire les exercices de chaque côté). Vous pouvez adapter la fréquence en fonction de l'effort et du temps dont vous disposez et répartir ces exercices sur votre journée de travail.

Si ces mouvements sont nouveaux pour vous, commencez lentement et augmentez les répétitions progressivement.

Mobilité	1  En position assise ou debout, face à l'avant : A. Tournez la tête d'un côté puis de l'autre, en essayant d'amener votre nez au-dessus de votre épaule. B. Relevez la tête jusqu'à sentir un léger étirement à l'avant de votre cou puis abaissez-la lentement vers l'avant.	2  A. Dos contre le mur, pieds écartés à la largeur du bassin et éloignés d'une vingtaine de centimètres du mur et les genoux légèrement pliés. Levez les bras avec les coudes pliés à 90 degrés sur le côté, les coudes à la même hauteur que les épaules, les avant-bras collés au mur et les doigts orientés vers le plafond. B. Tendez les bras vers le haut en inspirant et en restant en contact avec le mur. C. Ramenez les bras à la position de départ en expirant lentement.	3  Les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains sur les hanches, effectuez de petites rotations du bassin en gardant les pieds à la position initiale et en gardant le buste le plus droit possible. Agrandissez progressivement vos cercles. N'oubliez pas de changer de direction.
Flexibilité	4  Debout contre le mur et perpendiculaire au mur, amenez le bras en l'air, la paume de main contre le mur et allez chercher le plus haut possible avec vos doigts tout en vous collant au maximum au mur. Maintenez la position en respirant. Ensuite, amenez votre bras vers l'arrière, la paume toujours contre le mur, en gardant les épaules perpendiculaires au mur, vous ressentirez un étirement au niveau de la poitrine. Maintenez une position pendant au moins 10 secondes, puis augmentez progressivement jusqu'à 45 secondes.	5  A. Assis sur une chaise stable, avancez les fesses vers le bord et prenez appui avec vos mains en arrière. Selon la jambe à étirer, décalez-vous légèrement à droite ou à gauche. Amenez le pied de la jambe à étirer en arrière en fléchissant le genou et en prenant appui sur les orteils. Veillez à ce que le bassin reste droit, et que le genou et la cheville restent alignés et orientés vers l'avant. Penchez-vous en arrière en expirant lentement, le buste droit pour sentir l'étirement de la cuisse. B. Vous pouvez également étirer la cuisse debout.	6  A. Tendez les bras vers le haut en inspirant lentement et en vous grandissant le plus possible, les mains jointes. Puis penchez-vous d'un côté en expirant. Revenez à la position initiale, bras en l'air en inspirant, puis penchez-vous de l'autre côté en expirant. Revenez ensuite à la position droite, bras en l'air en inspirant puis redescendez les bras le long du corps en passant par les côtés en expirant. Répétez le mouvement plusieurs fois. B. Les bras tendus vers le haut, penchez-vous d'un côté pour ressentir un étirement du côté (entre votre épaule et votre hanche). Maintenez la position avant de passer de l'autre côté.
Équilibre	7  A. Debout, avec les mains sur les hanches, levez un pied du sol à hauteur de 20 cm. Maintenez le bassin droit. Vous pouvez placer une main sur un mur pour plus de stabilité pour commencer, puis essayez sans les mains progressivement. B. Essayez de lever le genou à l'horizontale en restant le plus droit possible et en gardant le bassin orienté vers l'avant. C. Faites l'exercice B puis essayez de lever la jambe tendue vers l'avant. Restez en équilibre sur une jambe sans laisser l'autre pied toucher le sol.	8  Debout, les mains sur les hanches ou en prenant appui sur un mur, avec un pied légèrement levé vers l'avant, faites un demi-cercle de l'avant vers l'arrière puis de l'arrière vers l'avant en restant le plus droit possible. Vous pouvez vous stabiliser avec une main si nécessaire.	9  Debout, face au bureau à environ 1 m, levez une jambe tendue vers l'arrière en basculant le buste vers l'avant et en posant vos mains sur le bureau. Le corps doit être le plus droit possible, le pied d'appui orienté vers l'avant. Une fois la jambe levée, vous pouvez essayer de lever les bras vers l'avant tout en gardant l'équilibre sur un pied.
Renforcement musculaire	10  Face au mur à environ 60 cm, posez les mains au mur à hauteur des épaules et effectuez une flexion des bras pour vous rapprocher du mur puis poussez pour revenir à la position de départ. Les bras peuvent être à la largeur d'épaules et dans ce cas, amenez les coudes le long du corps. Si les bras sont plus écartés, fléchissez les coudes sur le côté. Pour augmenter ou diminuer la difficulté, vous pouvez rapprocher ou éloigner vos pieds du mur. Maintenez une bonne posture et gardez vos abdominaux contractés.	11  En position debout, appuyé sur une chaise, restez bien droit et soulevez le pied vers l'arrière, jambe tendue, puis revenez à la position de départ.	12  Assis sur votre chaise, levez-vous sans l'aide des mains, en amenant les bras vers l'avant puis rasseyez-vous lentement. Effectuez ce mouvement plusieurs fois. Si cela est difficile, levez-vous en vous servant de vos mains en appui sur les cuisses. Si cela est facile, alors durant la descente ne vous asseyez pas, remontez dès que les fesses touchent la chaise.



D'où vient l'énergie quand on pratique un sport ?

- **Les glucides**

Le besoin en glucides varie en fonction du niveau et du volume de la pratique sportive. Il se situe généralement entre 3 g/kg/jour pour une activité légère (moins d'une heure par jour) et peut dépasser 10 g/kg/jour pour les activités de haute intensité, (plus de 4h par jour). Par exemple, un sportif de 75 kg avec un objectif de 5 g/kg/jour devra viser environ 375 g de glucides/jour, soit l'équivalent de 25 tranches de pain. Bien entendu, ces apports sont idéalement répartis au fil de la journée et proviennent de différentes sources alimentaires : pâtes, riz, pain, semoule, pommes de terre, fruits, ...



• Les lipides

Les lipides représentent une réserve d'énergie presque inépuisable. Leur utilisation est plus lente mais particulièrement efficace lors des efforts prolongés ou de faible intensité (randonnées, sports d'endurance à allure modérée, ...).

Ils doivent représenter 25–35 % de l'apport énergétique. Les sources d'oméga-3 sont essentielles pour limiter l'inflammation et optimiser la récupération, à favoriser : huile de colza (cuisson ou assaisonnement), huiles de lin ou noix (assaisonnement), poissons gras, fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, ...).

Autour de l'effort, mieux vaut limiter les repas très gras pour limiter les inconforts digestifs.

• Les protéines

Les protéines ne sont pas un carburant de premier choix, mais sont indispensables à la réparation musculaire, la récupération et au maintien de la masse musculaire. Les besoins des sportifs varient généralement entre 1 et 1,8 g/kg/jour selon l'activité et les objectifs.

Les sources à privilégier : morceaux maigres de viande, poissons, œufs, légumineuses, tofu, produits laitiers.

Et les micronutriments dans tout ça ?

Ils ne fournissent pas d'énergie, mais restent indispensables au bon fonctionnement du corps. Certains méritent une attention particulière chez le sportif :

Micronutriments	Rôle	Sources
Fer	Transport de l'oxygène	Viande rouge, abats, légumineuses, tofu, légumes verts
Sodium	Equilibre hydrique	Eaux sodées, bouillons, aliments salés
Magnésium	Contraction musculaire Prévention de la fatigue	Céréales complètes, chocolat noir, fruits oléagineux
Potassium	Contraction musculaire	Légumes, banane, abricot, légumineuses
Calcium	Contraction musculaire Santé osseuse	Produits laitiers et eaux calciques
Vitamine D	Santé osseuse Immunité	Exposition au soleil, poissons gras, jaune d'œuf, produits laitiers



Hydratation : un pilier souvent sous-estimé

La transpiration permet au corps de réguler sa température. Plus la température et l'intensité de l'effort augmentent, plus les pertes hydriques sont importantes. Une déshydratation de 2 % du poids corporel (soit 1,5 kg pour une personne de 75 kg) peut réduire la performance jusqu'à 20 %. Surveillez donc la variation du poids avant et après votre effort, votre sensation de soif et la couleur de vos urines.

Quand faut-il boire ? -

Un peu tout le temps, mais surtout :

- **Avant l'effort** : pour être suffisamment hydraté.
- **Pendant l'effort** : de petites gorgées régulières.
- **Après l'effort** : pour compenser les pertes hydriques et permettre une meilleure récupération.

Bien manger avant, pendant et après l'effort

- **Avant l'effort** : préparer son corps

Pendant l'activité physique, le système digestif fonctionne au ralenti : le sang se dirige

majoritairement vers les muscles, au détriment de l'intestin. Pour éviter les inconforts digestifs (crampes, lourdeurs, reflux), il est recommandé de finir le repas 2 à 3 heures avant l'effort et de choisir des aliments faciles à digérer. Évitez donc de manger des aliments trop gras, trop riches en fibres, très épicés ou à forte fermentation (légumineuses, choux).

Il faudra veiller à apporter :

- Une source de glucides
- Et une petite source de protéines maigres

- **Pendant l'effort** : maintenir l'énergie

- Efforts courts < 1h :
L'eau suffit généralement.
- Efforts plus longs :
En plus d'une bonne hydratation, un apport régulier en glucides à index glycémique élevé (IG) permet de maintenir la glycémie et de prolonger l'effort. La quantité – généralement entre 30 et 90g de glucides / heure d'effort – dépend notamment de l'intensité et de la tolérance digestive individuelle.

Les choix d'aliments sont multiples et doivent toujours être testés à l'entraînement : compote, banane, pâtes de fruits, gels, barre de céréales, boisson (isotonique) de l'effort, ...

L'avantage des boissons pour sportifs est qu'elles hydratent et fournissent de l'énergie dans des proportions idéales car leur concentration est proche de celle du sang, ce qui optimise l'absorption.

Recette de boisson de l'effort maison (1L) :

250 ml de jus de raisin + 10 g de miel + 1 pincée de sel + 750 ml d'eau.

- **Après l'effort** : optimiser la récupération

Dans l'heure suivant l'effort, l'objectif est de réhydrater le corps, de reconstituer les réserves en glycogène et de réparer les tissus musculaires.

Il faudra veiller à apporter :

- Une source de glucides à IG élevé
- Une source de protéines (+/- 20g de protéines)

Exemple : L'ING Night Marathon Luxembourg (16 mai 2026 à 19h)

✓ Les jours précédents :

augmenter les apports en glucides pour optimiser le glycogène.

✓ Le jour J :

- Hydratation régulière
- Repas équilibrés et digestes
- Collation à 16h30 : yaourt, avoine, banane.

✓ Pendant la course :

- Hydratation
- Viser 60 g de glucides / h via les ravitaillements

✓ Dans l'heure qui suit l'arrivée :

- Hydratation
- Sandwich de pain blanc et jambon

• **Attention à l'hyperglycémie avant le sport**

Si la glycémie est supérieure à 250 mg/dl avec présence de cétones, reporter l'effort intense : l'adrénaline et le cortisol peuvent aggraver l'hyperglycémie.

En résumé

- Variez votre alimentation pour couvrir l'ensemble des nutriments essentiels.
- Ajustez vos apports selon votre charge d'entraînement : plus vous bougez, plus vos besoins énergétiques augmentent. Et inversement.
- Soignez l'hydratation
- Testez vos stratégies nutritionnelles à l'entraînement, jamais le jour de la compétition.

Gauthier Mathieu

Diététicien, spécialisé dans la nutrition du sportif

Sport et diabète : les points de vigilance indispensables

L'activité physique améliore la sensibilité à l'insuline, aide à stabiliser la glycémie et favorise le bien-être. Toutefois, elle nécessite une surveillance attentive.

• **Attention à l'hypoglycémie**

À l'effort, les muscles utilisent le glucose sans nécessiter plus d'insuline, ce qui peut provoquer des hypoglycémies (principalement chez les personnes avec un diabète de type 1) : pendant l'effort, mais aussi plusieurs heures après. Attention aux activités en soirée !

Recommandations :

- Surveillez régulièrement votre glycémie, si vous n'avez pas de CGM, mesurez la glycémie avant, (pendant) et après l'effort
- Emportez une source de glucides à IG élevé
- Adaptez les doses d'insuline avec l'équipe médicale



Richtig essen – sich besser bewegen

Sport nimmt im Leben vieler Menschen einen wichtigen Platz ein, sei es aus Vergnügen, aus Gesundheitsgründen oder zur Leistungssteigerung. Dennoch wissen viele nicht, dass eine angepasste Ernährung ihre Empfindungen, ihre Fortschritte und ihre Regeneration stark beeinflussen kann. Dieser Artikel hat zum Ziel, die Grundlagen der Sporternährung klar und verständlich darzustellen.

Woher kommt die Energie, wenn man Sport treibt?

Sobald man sich bewegt, steigt der Energieverbrauch. Intensität, Dauer und Art der Aktivität bestimmen, wie viel Energie der Körper benötigt. Um die Anstrengung zu unterstützen, greift der Körper auf seine Reserven zurück – hier wird eine angepasste Ernährung besonders wichtig.

Die Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Fette und Proteine – sind die wichtigsten Energiequellen. Jeder von ihnen spielt je nach Art der Belastung eine spezifische Rolle.



• Die Kohlenhydrate

In Form von Glykogen in Muskeln und Leber gespeichert, stellen Kohlenhydrate die am schnellsten verfügbare Energiequelle bei moderaten bis intensiven Belastungen dar (Laufen, Mannschaftssportarten, Intervalltraining usw.). Da diese Reserven begrenzt sind, führt eine zu kohlenhydratarme Ernährung schnell zu Geschwindigkeitsverlust, vorzeitiger Müdigkeit oder Koordinationsverlust – das, was Marathonläufer den „Mann mit dem Hammer“ nennen.

Der Bedarf an Kohlenhydraten hängt vom Niveau und vom Umfang der sportlichen Aktivität ab. Er liegt allgemein zwischen 3 g/kg/Tag bei leichter Aktivität (weniger als 1 Stunde pro Tag) und kann bei hochintensiven Aktivitäten (mehr als 4 Stunden pro Tag) über 10 g/kg/Tag liegen. Ein Sportler von 75 kg, der 5 g/kg/Tag anstrebt, sollte also etwa 375 g Kohlenhydrate pro Tag aufnehmen, was ungefähr 25 Scheiben Brot entspricht. Natürlich sollten diese Mengen im Laufe des Tages verteilt sein und aus verschiedenen Nahrungsquellen stammen: Pasta, Reis, Brot, Grieß, Kartoffeln, Obst usw.

• Die Fette

Fette stellen eine nahezu unerschöpfliche Energiereserve dar. Ihre Nutzung erfolgt langsamer, ist jedoch besonders effektiv bei langanhaltenden oder geringintensiven Belastungen (Wandern, Ausdauersport bei moderatem Tempo usw.).

Sie sollten 25–35 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Besonders zu bevorzugen sind Omega-3-Quellen, die wichtig sind, um Entzündungen zu reduzieren und die Regeneration zu optimieren: Rapsöl (zum Kochen oder Würzen), Lein- oder Walnussöl (zum Würzen), fetter Fisch sowie Nüsse und Kerne (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse usw.).

Rund um das Training sollte man sehr fettige Mahlzeiten eher vermeiden, um Verdauungsbeschwerden zu reduzieren.

• Die Proteine / Eiweiss

Proteine sind kein bevorzugter Kraftstoffspender, aber sie sind unverzichtbar für die Muskelreparatur, die Regeneration und den Erhalt der Muskelmasse. Der Proteinbedarf von Sportlerinnen und Sportlern liegt je nach Aktivität und Zielsetzung in der Regel zwischen 1 und 1,8 g/kg/Tag.

Bevorzugte Quellen sind: magere Fleischstücke, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu und Milchprodukte.



Und wie sieht es mit den Mikronährstoffen aus?

Sie liefern keine Energie, sind jedoch für das reibungslose Funktionieren des Körpers unverzichtbar. Einige verdienen bei Sportlerinnen und Sportlern besondere Aufmerksamkeit:

Mikronährstoffe	Rolle	Quellen
Eisen	Transport von Sauerstoff	Rotes Fleisch, Innereien, Hülsenfrüchte, Tofu, grünes Gemüse
Natrium	Flüssigkeitshaushalt	Natronhaltige Mineralwässer, Brühen, salzige Lebensmittel
Magnesium	Muskelkontraktion, Vorbeugung von Müdigkeit	Vollkorngetreide, dunkle Schokolade, Nüsse
Kalium	Muskelkontraktion	Gemüse, Banane, Aprikose, Hülsenfrüchte
Kalzium	Muskelkontraktion, Knochengesundheit	Milchprodukte und Kalziumreiche Mineralwässer
Vitamin D	Knochengesundheit, Immunität	Sonneneinstrahlung, fetter Fisch, Eigelb, Milchprodukte

Hydratation: ein oft unterschätzter Grundpfeiler

Das Schwitzen ermöglicht es dem Körper, seine Temperatur zu regulieren. Je höher die Temperatur und die Intensität der Belastung, desto größer sind die Flüssigkeitsverluste. Eine Dehydration von 2 % des Körpergewichts (also etwa 1,5 kg bei einer Person von 75 kg) kann die Leistungsfähigkeit um bis zu 20 % reduzieren. Beobachten Sie daher das Körpergewicht vor und nach dem Training, Ihr Durstgefühl und die Farbe Ihres Urins.

Wann sollte man trinken? – Eigentlich jederzeit, aber besonders:

- **Vor der Belastung:** um ausreichend hydriert zu sein.
- **Während der Belastung:** in kleinen, regelmäßigen Schlucken.
- **Nach der Belastung:** um die Flüssigkeitsverluste auszugleichen und eine bessere Regeneration zu ermöglichen.

Richtig essen vor, während und nach der Belastung

- **Vor der Belastung:** den Körper vorbereiten

Während der körperlichen Aktivität arbeitet das Verdauungssystem verlangsamt: Das Blut wird hauptsächlich zu den Muskeln geleitet, auf Kosten des Darms. Um Verdauungsbeschwerden (Krämpfe, Schweregefühl, Reflux) zu vermeiden, wird empfohlen, die Mahlzeit 2 bis 3 Stunden vor der Belastung zu beenden und leicht verdauliche Lebensmittel zu wählen. Vermeiden Sie daher sehr fettige, ballaststoffreiche, stark gewürzte oder stark fermentierende Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse).

Dabei sollte Folgendes enthalten sein:

- Eine Kohlenhydratquelle
- Und eine kleine Portion mageres Eiweiß

- **Während der Belastung:** die Energie aufrechterhalten
- Kurze Belastungen < 1 Stunde: Wasser genügt in der Regel.
- Längere Belastungen: Zusätzlich zu einer guten Hydratation hilft eine regelmäßige Zufuhr von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index (GI), den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und die Anstrengung zu verlängern. Die benötigte Menge – meist zwischen 30 und 90 g Kohlenhydrate pro Stunde – hängt insbesondere von der Intensität und der individuellen Verdauungstoleranz ab.

Es gibt viele mögliche Lebensmittel, die jedoch immer im Training getestet werden sollten: Apfelmus, Banane, Fruchtgelees, Gels, Müsliriegel, isotonische Sportgetränke usw.

Rezept für ein selbstgemachtes Sportgetränk (1L) :

250 ml Traubensaft + 10 g Honig + 1 Prise Salz + 750 ml Wasser.

Der Vorteil von Sportgetränken ist, dass sie gleichzeitig mit Flüssigkeit versorgen und Energie liefern – in idealen Verhältnissen, da ihre Konzentration der des Blutes ähnelt, was die Aufnahme optimiert.

- **Nach der Belastung:** die Regeneration optimieren

In der Stunde nach der Belastung besteht das Ziel darin, den Körper wieder zu rehydrieren, die Glykogenspeicher aufzufüllen und das Muskelgewebe zu reparieren.

Dabei sollte Folgendes zugeführt werden:

- Eine Kohlenhydratquelle mit hohem glykämischen Index
- Eine Eiweissquelle (ca. 20 g Eiweiss)

**Beispiel: ING Night Marathon Luxemburg
(16. Mai 2026 um 19 Uhr)**

✓ In den Tagen davor:

Die Kohlenhydratzufuhr erhöhen, um die Glykogenspeicher zu optimieren.

✓ Am Wettkampftag:

- Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr
- Ausgewogene und leicht verdauliche Mahlzeiten
- Zwischenmahlzeit um 16:30 Uhr: Joghurt, Haferflocken, Banane

✓ Während des Laufs:

- Hydratation
- Etwa 60 g Kohlenhydrate pro Stunde über die Verpflegung anstreben

✓ In der Stunde nach dem Zieleinlauf:

- Hydratation
- Sandwich aus Weißbrot und Schinken

• **Achtung vor Hyperglykämie vor dem Sport**

Wenn der Blutzuckerspiegel über 250 mg/dl liegt und Ketone vorhanden sind, sollte intensive körperliche Belastung verschoben werden: Adrenalin und Cortisol können die Hyperglykämie verstärken.

Zusammenfassend

- Variieren Sie Ihre Ernährung, um alle essenziellen Nährstoffe abzudecken.
- Passen Sie Ihre Zufuhr an Ihr Trainingspensum an: Je mehr Sie sich bewegen, desto höher ist Ihr Energiebedarf – und umgekehrt.
- Achten Sie auf eine gute Hydratation.
- Testen Sie Ihre Ernährungsstrategien im Training – niemals erst am Wettkampftag.

Gauthier Mathieu
Ernährungsberater, spezialisiert auf
Sporternährung

**Sport und Diabetes:
die wichtigsten
Vorsichtsmaßnahmen**

Körperliche Aktivität verbessert die Insulinsensibilität, hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, und fördert das Wohlbefinden. Dennoch erfordert sie eine sorgfältige Überwachung.

• **Achtung vor Hypoglykämie**

Während der körperlichen Belastung nutzen die Muskeln Glukose, ohne dass mehr Insulin benötigt wird, was Hypoglykämien auslösen kann (vor allem bei Menschen mit Typ-1-Diabetes) – sowohl während der Belastung als auch mehrere Stunden danach. Achtung bei Aktivitäten am Abend !

Empfehlungen:

- Regelmäßig den Blutzuckerspiegel überwachen, wenn kein CGM vorhanden ist, Blutzucker vor, (während) und nach der Belastung messen
- Eine Kohlenhydratquelle mit hohem glykämischen Index mitführen
- Die Insulindosen in Absprache mit dem medizinischen Team anpassen



Crème petit déjeuner aux flocons d'avoine et graines de chia

Ingrédients (3-4 Portions) :

- 90 g de flocons d'avoine
- 40 g de graines de chia
- 1,5 c. à soupe de cacao en poudre
- 3 c. à soupe de purée de cacahuète
- 250 ml de boisson végétale (p. ex. boisson au soja sans sucre ajouté) ou de lait demi-écrémé
- Optionnel : 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 125 g yaourt nature (1 pot)
- 175 g fromage blanc maigre
- 1 banane



Préparation :

- Pour la préparation de la crème choco-chia : Mixer les graines de chia, le cacao, la purée de cacahuète, le lait, le miel (optionnel), la vanille et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- Mélanger le fromage blanc, le yaourt avec les flocons d'avoine.
- Peler la banane et la couper en rondelles.
- Assembler : Répartir la crème choco-chia au fond de 3 ou 4 verrines. Ajouter les rondelles de banane sur le bord ou sur la crème. Recouvrir avec le mélange avoine-fromage blanc-yaourt.
- Optionnel : Saupoudrer d'un peu de cacao.

Remarque – préparation à l'avance : Déguster une portion immédiatement et conserver les deux-trois autres portions au réfrigérateur, dans des verres ou contenants munis d'un couvercle, pour les jours suivants.

Himbeer-Schokoladen-Blondie

Zutaten : 12 Portionen

- 265 g gekochte und abgetropfte weiße Bohnen
- 150 g frische oder tiefgefrorene Himbeeren
- 80 g Kokosblütenzucker (oder Rohrzucker)
- 60 g Reismehl (Vollkorn)
- 50 g Rapsöl oder 60 g Mandelmus
- 70 g Zartbitterschokolade (gehackt)
- 10 g Backpulver
- 1 EL Leinsamen oder Chiasamen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Mehl oder Stärke (zusätzlich)
- optional: gehackte Nüsse



Zubereitung:

1. Geben Sie die gut abgespülten Bohnen, das Rapsöl (oder das Mandelmus), den Zucker, die Vanille und die Lein- oder Chiasamen (gemixt oder nicht) in einen Mixer. Alles etwa 2 Minuten lang verrühren, bis eine glatte Paste entsteht. Etwa 5 Minuten stehen lassen, damit die Samen aufquellen.
2. In der Zwischenzeit die Schokolade und/oder Nüsse (oder andere Zutaten nach Wahl) klein hacken und mit dem Esslöffel Mehl/Stärke in einer kleinen Schüssel vermengen (so verhindern Sie, dass die Stücke beim Backen auf den Boden des Blondies fallen).
3. Geben Sie das Vollkornreismehl und das Backpulver zu der Bohnenpaste in den Mixer und mixen Sie erneut. Anschließend die mit Mehl bestäubte Zartbitterschokolade dazugeben und mit einem Löffel oder Schneebesen verrühren.
4. Den Teig in eine antihafbeschichtete oder leicht geölte Form geben und mit einem Spatel gleichmäßig verteilen. Die Himbeeren auf dem Teig verteilen, leicht andrücken und nach Belieben noch einige Stücke Zartbitterschokolade darüberstreuen.
5. Etwa 25–30 Minuten backen und gegen Ende der Backzeit gut im Auge behalten.
6. Vor dem Schneiden etwas abkühlen lassen. Der Blondie kann warm oder kalt genossen werden.

Welldiabeetesdag 2025

Dëst Joer war eisen traditionellen FLMP-IVV Marsch vun den 10 000 Schrëtt zu Diddeleng. Zesumme mat de Gehansbiergknappen 75 Butscheburg an der Ekipp vu Servior aus dem CIPA Grand Duc Jean, konnte mir Jonk an Al e flotten Dag ubidden. Mir hunn eis gefreet, datt trotz engem niwwelege Samschdeg, 332 Leit, dovunner 18 Jonker, matgaange sinn.

Dofir soe mir nach eng Kéier en härezeleche Merci un all déi Leit, déi eis dobäi ënnerstëtzt a gehollef hunn:

- der Ministesch, Madamm Martine Deprez fir hiren Interessi an hir Participatioun
- all eise benevole Mataarbechter, fir hir Hëllef vir, während a no dem Marsch
- der ganzer Ekipp vun de Gehansbiergknappen 75 Butscheburg fir hir wäertvoll Ënnerstëtzung an der Organisatioun vun de verschiddenen Tier an den Aschreiwungen
- dem Cactus fir de Sponsoring vum Uebst, dat op de verschiddene Poste konnt verdeelt ginn.



10000 Schrëtt
mat oder ouni **Diabeetes**

8. November 2025
zu Diddeleng

MÉI INFOS OP: www.ald.lu | info@ald.lu | +352 48 53 61





journée mondiale du diabète
14 Novembre

Welldiabeetesdag



DiaExpert

Ich bin
der Neue!
**Auf mich
ist Verlass!**



Kleiner Sensor, viel dahinter



Sehr klein und leicht



Tragedauer bis zu 15 Tage



Wasserdicht für bis zu
1 Std. in 2 m Tiefe



Personalisierte Alarme



Messung im Minutentakt

Jetzt Probetragen!

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

« Diabète et bien-être au travail » am Hotel Parc Belle-Vue

**Diabète et bien-être
au travail**




journée mondiale du diabète
Jeudi, 13 novembre 2025
18.00 heures : Exposition
19.00 heures : Conférences
Hôtel Parc Belle-Vue
5, av. Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg



Un grand merci à toutes les firmes pour leur participation et leur soutien financier lors de notre soirée-conférences.

In Memoriam

Monsieur Jean-Pierre HOFFMANN

Monsieur Alan RIDGWAY

Monsieur Marcel SCHEER

Monsieur Robert MOUSEL



Toutes nos condoléances aux familles en deuil et un grand merci pour les généreux dons au profit de l'ALD et du projet Life for a Child et Insulin for Life.

Remerciement

Un grand Merci au groupe LIDL qui avait prévu une action solidaire au profit de l'ALD dans le cadre de sa campagne de fin d'année « Faire de chaque jour un Noël »...

Grâce à cette action, 25 000 € ont pu être récoltés.

Merci à tous qui y ont contribué.



Äddi Marie-Josée

Den 1. Dezember 2025 koum di traureg Nouvelle : d'Marie José Hilger-Bredimus huet eis verlooss.

D'Marie José wor 10 Joer, vun 1990 bis 2001 en aktive Member vum Comité vun der ALD, mee huet och dono d'ALD nach weider op vill Manéieren ënnerstëtzt. 2004 huet hatt zesumme mam Danièle Rasqué a mam Sylvie Post den Osons bouger aus der Daf gehuewen an ass dësem Grupp bis zum Schluss trei bliwwen.

Hei e puer léif Wierder vum Danièle, di genau dat ausdrécken, wéi mir d'Marie-Josée wëllen an Erënnerung behalen :

D'Marie-José huet sech op säi leschte Wee gemaach. Mir sinn immens traureg a kräischen. Awer besonnesch erënnere mer ons un di vill frou Stonnen di mir mat him verbruecht hunn. Hatt hat ëmmer fir jiddereen e gutt Wuert an huet ons duerch seng Kenntnisser vun der Geographie vum Land sou muench flotte Spadséierwee erausgesicht.

Mir denken un hatt mat aller Léift a wäerten et net vergiessen.



Agenda



Februar
02

Cours : 17:00-19:00 **Ziel setzen, dranbleiben**
– **Motivation mit System** (LU)

Februar
09

Online : 19:00-20:30
Prédiabète (FR)

Februar
09

Rencontre : 14:00-15:30
Kaffisstuff (LU)

Februar
11

Cours de cuisine : 17:30-20:30
Recettes portugaises revisitées

Februar
25

Cours : 17:30-19:30
Etiketten lesen (LU)

März
12

Online : 19:00-20:30
Was ist Diabetes (LU)

März
16

Rencontre : 17:00-19:00
Pumpentreff (LU)

März
25

Rencontre : 17:00-19:00
Afterwork

Vu Mënsch zu Mënsch – Diabeetes hautno

An dëser Rubrik ginn eis méi oder manner bekannte Leit, di mat Diabeetes liewen e klengen Abléck an hieren Alldag mat hierer Krankheet.



Kevin Nunes dos Santos ist Judoka der Klasse bis 73 kg und aktives Mitglied im Judo & Jiu-Jitsu Club Differdange. Schon in jungen Jahren wurde bei ihm Typ-1-Diabetes diagnostiziert – eine Diagnose, die ihn jedoch nicht davon abgehalten hat, einen leistungsorientierten Weg im Judosport einzuschlagen.

Auf nationaler und internationaler Ebene konnte er sich bereits mehrfach behaupten, unter anderem mit Podestplätzen bei Wettkämpfen der Kleinen Staaten Europas. Neben Technik und körperlicher Stärke spielt für ihn vor allem das Zusammenspiel von Training, Blutzuckermanagement und mentaler Stabilität eine zentrale Rolle.

Im Interview spricht Kevin offen darüber, wie er seinen Diabetes im intensiven Trainings- und Wettkampfalltag managt, welche Herausforderungen ihn begleiten – und warum Diabetes für ihn kein Grund ist, auf seine sportlichen Ziele zu verzichten.

Du bist schon sehr jung mit Typ-1-Diabetes diagnostiziert worden. Wie hast du damals die Diagnose aufgenommen?

Am Anfang habe ich die Diagnose erstaunlich gut aufgenommen – vermutlich, weil ich so schnell wie möglich in meinen normalen Alltag zurückfinden wollte. Trotzdem war es nicht leicht. Gedanken wie „Warum passiert das ausgerechnet mir?“ kamen natürlich auf. Mit der Zeit habe ich aber gelernt, die Erkrankung zu akzeptieren und meinen Weg damit zu finden.

Du bist Judoka und betreibst einen körperlich sehr intensiven Sport. Wie beeinflusst dein Diabetes dein Training – sowohl technisch als auch mental?

Mental komme ich gut klar. Technisch ist es manchmal deutlich schwieriger, weil die Werte nicht immer so bleiben, wie ich sie brauche. Manchmal bin ich gezwungen, eine Pause einzulegen, wenn mein Blutzucker nicht passt.



Beim Judo kommt es oft zu plötzlichen Belastungen und intensiver Anstrengung. Welche Strategien nutzt du, um deinen Blutzucker während Training oder Wettkampf stabil zu halten?

Im Alltag nutze ich eine Insulinpumpe. Während Wettkämpfen darf ich allerdings nichts am Körper tragen – daher muss ich in dieser Zeit mit dem Insulinpen statt mit der Pumpe spritzen. Beim Training ist es unterschiedlich: Manchmal schließe ich die Pumpe an, um zielgerichtet Insulin abgeben zu können, je nachdem, was die Situation verlangt.

Gab es einen Wettkampf oder ein Training, bei dem du besonders mit Unter- oder Überzuckerungen zu kämpfen hattest? Wie bist du damit umgegangen?

Ja, im Training hatte ich schon häufiger Überzuckerungen. Dann spritze ich Insulin und trainiere weiter – oder ich lege eine Pause ein, wenn der Wert zu hoch ist.

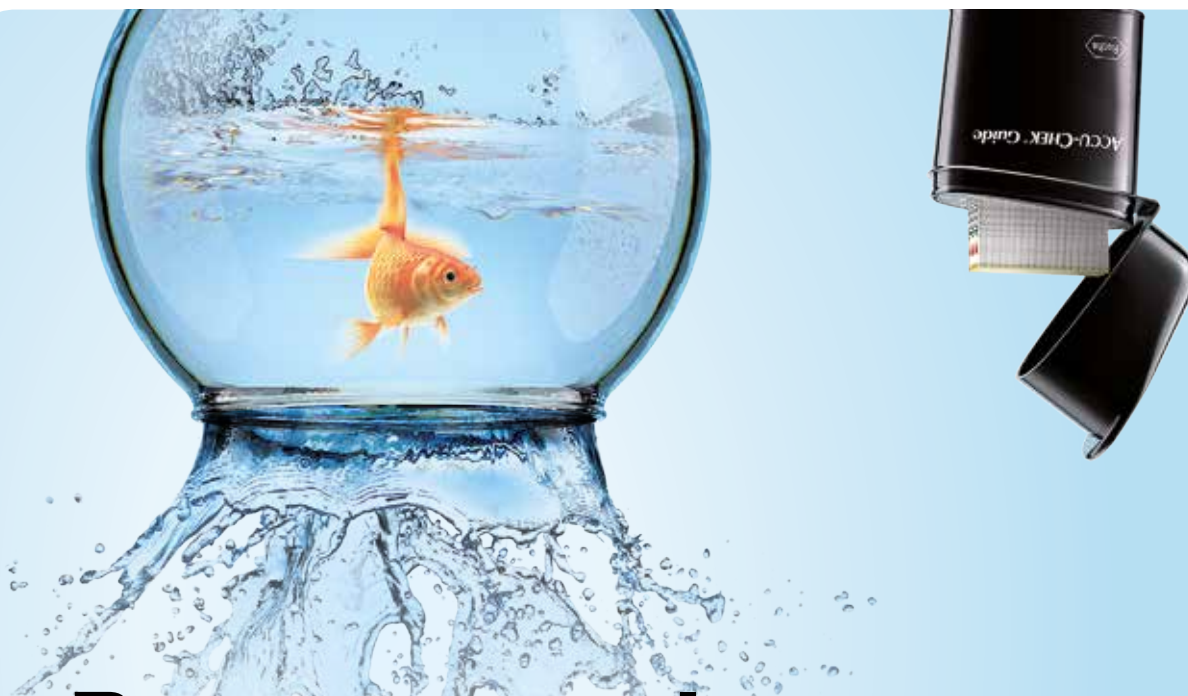
Wie bereitest du dich glukosetechnisch auf eine Einheit vor? Hast du feste Routinen – z. B. bei Mahlzeiten, Insulin oder Zielwerten? Und wie sieht dein idealer Pre-Workout-Wert aus?

Ich versuche, vor dem Training bei etwa 170 mg/dl zu liegen. Das klingt hoch, aber durch die Belastung fällt der Wert schnell wieder. Wenn ich vorher die Pumpe abmache, muss ich jedoch gut aufpassen: Nach etwa zwei Stunden ohne Pumpe fehlt mir ja das Basalinsulin – dann kann der Wert schnell nach oben schießen. Deshalb spritze ich rechtzeitig etwas Insulin, um das auszugleichen.

Was würdest du anderen jungen Sportler*innen mit Typ-1-Diabetes raten, die zögern, sich körperlich stark zu engagieren – aus Angst vor Hypos oder anderen Komplikationen?

Sport kann das Leben mit Diabetes sogar verbessern, weil der Körper dadurch sensibler auf Insulin reagiert und vieles leichter kontrollierbar wird. Bei intensivem Training würde ich immer empfehlen, eng mit den Trainer*innen zu kommunizieren – sie sind die ersten, die etwas merken und eingreifen können. Wenn jemand Sport liebt, sollte Diabetes niemals ein Grund sein, damit aufzuhören.





Renversante, la mesure de la glycémie

Accu-Chek® Guide

Nouveau: mes valeurs, simplement dans l'application mySugr

- Boîte intelligente: aucun risque de renverser les bandelettes réactives
- Éclairage des bandelettes réactives
- Zone d'application étendue et absorbante
- Éjection automatique et donc hygiénique de la bandelette
- Données transférables sur un smartphone



PROPHAC s.à.r.l.
5, Rangwee - L-2412 Howald
Tél. : (+352) 482 482 500
Fax : (+352) 482 482-482
diagnostics@prophac.lu
www.prophac.lu

PROPHAC

ACCU-CHEK et ACCU-CHEK GUIDE sont des marques de Roche.
mySugr est une marque de mySugr GmbH. Tous les autres noms de produits et marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.



Roche Diabetes Care (Suisse) SA
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®



Le diabète
vous
concerne ?

La Maison du Diabète de l'ALD vous propose:

- une permanence téléphonique
- un accueil pour les personnes vivant avec un diabète et leurs familles
- des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- des séances d'éducation en groupe
- des activités sociales et sportives
- de la documentation et des informations
- des conférences, formations



Intéressés ?
Alors contactez-nous!
www.ald.lu
T: 48 53 61
info@ald.lu

Association Luxembourgeoise du Diabète a.s.b.l.

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

PERIODIQUE



Envois non distribuables à retourner à:
L-3290 BETTEMBOURG

PORT PAYÉ
PS/078