



Kim Nulens

Diabetische achtergrond

➤ Diagnose: 15 oktober 2010

- Hyperglycemie: Hb1Ac: 13.1
 - dorst, plassen, droge tong
 - Spierkrampen
 - Na val fiets: moeizame wondheling

➤ Therapie:

- Insuline-inspuitingen SC: Lantus & Novorapid
- Insulinepomptherapie: Novorapid



Duursport

➤ Duatlon

- offroad & weg
- Powerwoman circuit



➤ Lopen

- Loopcriterium
- stratenlopen





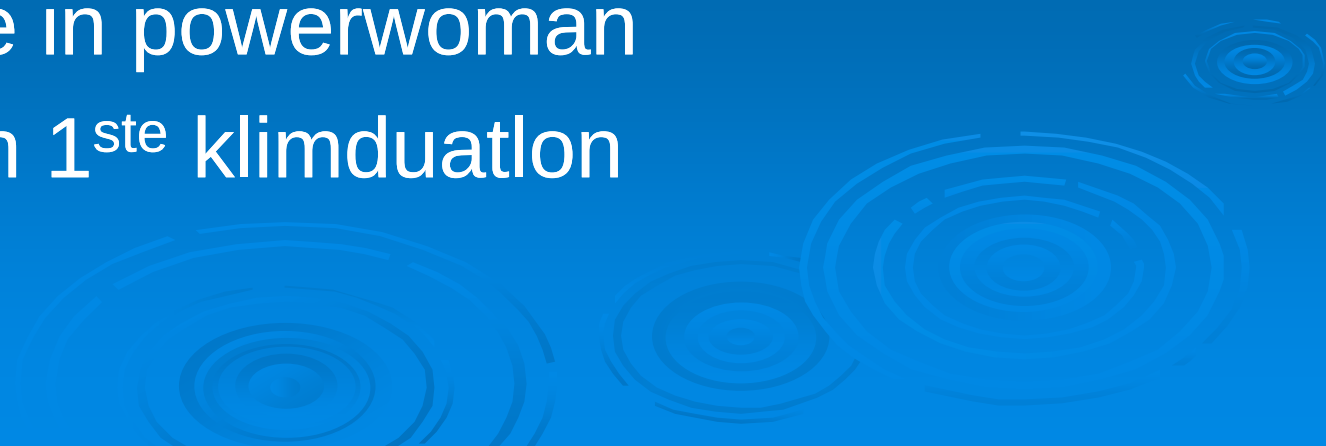


Palmares

- **2011:**(subcutane inspuitingen)
 - BK SD duatlon Kortrijk: 4^{de}
 - BK LD duatlon Geel: 5^{de}
 - Offroad duatlons: winst & podia
- **2012:** (insulinepomptherapie)
 - Offroad duatlon Heverlee: 1^{ste}
 - Offroad duatlon Bolderberg: 2^{de}



Ambities voor 2012

- Betere 'suikerregeling' tijdens wedstrijden
 - Verbetering 'inzichten' tijdens stages
 - Top 15 EK duatlon
 - Top 5 BK duatlon (SD, LD)
 - Progressie in powerwoman
 - Finishen in 1^{ste} klimduatlon
- 

(top)sport + diabetes =



➤ 2 vereisten

- Basiskennis over metabolisme & diabetes
- Proefkonijn



Meten = Weten

DATUM	OCHTEND	Insul+khe	Sport	Khe bij s	MIDDAG	Insul+khe	Sport	Khe bij	AVOND	Insul+khe	Sport	Khe bij	Lantus	Slapen
Ma 7/3	6u: 179 8u: 52 8u30: 169	2,5E; 6khe 4khe 1E	6u10: bike werk 24'; 195kcal		12u30: 80 14u25: 144 16u15: 73	3E; 8khe 1khe 1,6khe	15u45: bike thuis; 24'; 140kcal		18u: 122 20u50: 156	3E; 9khe 1,7khe			21u: 7E	
Di 8/3 nachtdienst	7u20: 118	3E; 11khe	8u15: Bike; 3u50 1970kcal	5,5khe (12u: 132)	12u: 81 13u30: 137	1khe 3,5E; 9khe			17u50: 109 20u: 134	3E; 8khe 6khe	21u: Bike werk; 25'; 225kcal		21u: 7E	00u: 230; 1E 03u: 70; 3E; 8khe
Wo 9/3 nachtdienst	6u30: 124 8u: 158	2khe	7u30: bike thuis; 27' 200kcal		16u20: 75	1,5E; 4khe			19u15: 86	3,5E; 11khe	21u: Bike werk; 24'; 215kcal		21u: 7E	00u: 245; 1,5E; 1khe 3u: 70; 3,5E; 10khe 5u: 188; 0,5E; 1khe
Do 10/3	6u: 246 8u: 100		7u30: bike thuis; 25'; 150kcal		13u: 107 13u50: 82 14u35: 116				18u40: 213 20u40: 117	4E; 6khe 1,5E; 5khe			21u: 9E	
Vr 11/3	9u50: 110 11u35: 139	3,5E; 14khe	12u: Bike; 3u55 1847kcal		16u10: 137 16u25: 103				17u20: 133 19u20: 133	3,5E; 9khe 1,5E; 3khe			21u: 7E	21u: 147; 0,5E; 4,7khe
Za 12/3	10u30: 92 11u50: 88				14u40: 183	2,5E; 5khe	15u: run; 30' 310kcal		18u: 174 20u: 126	5E; 9khe 2,5E; 6khe			21u: 10E	21u30: 159
Zo 13/3 duathlon 4/24/4	9u27: 97 11u57: 114	2E; 6,2khe 1,5E; 9khe			12u30: vetrek auto; 13u40: 316		15u: start duatl: 1u33; 1216 na 17': wisselzone 17u30: 252 na finish, douche	1khe 1khe 0,5E	19u18: 146	3,5E; 9khe			21u: 7E	20u45: 120; 0,5E; 4khe

Continue Glucose Meting

➤ Voordelen:

- Meting: 5 minuten
- Curven : daling/stijging
- Voorkomen Hypo/Hyper
 - Betere prestaties!
- Vingerprikjes ↓↓

➤ Nadelen:

- Kostprijs
- Geen tussenkomst ziekenkas



Blue Team



➤ Samen sterk

- Uitwisselen ervaringen
- Uitbouw team

➤ Ondersteuning

- Sportmateriaal o.a.
- Continue Glucose Sensors



G-SKIN
Cycling Teamwear



➤ Wetenschappelijk onderzoek

- Trainingsstudie mbv CGM





Bedankt voor jullie komst!