

# SPIER

Je bloed vervoert glucose door je lichaam en voorziet zo alle cellen van brandstof. De concentratie glucose in je bloed (de bloedsuikerspiegel) mag niet te laag zijn, maar ook niet te hoog. Normaal gesproken bevat één dl bloed tussen de 70 en 120 mg. Bij het constant houden van de bloedsuikerspiegel spelen onder andere de lever, de darmen, de spieren en de eilandjes van Langerhans (in de alvleesklier) een rol. Je gaat nu zelf ervaren hoe dat in zijn werk gaat.

In deze simulatie ben jij de spier. In rust neem je een normale hoeveelheid suiker (glucose) uit het bloed op voor de verbranding in je cellen. Bij inspanning neem je veel meer suiker uit het bloed op. Hieronder staat wat je precies moet doen.



## IN RUST

Neem glucose op (gewoon voor je eigen verbranding).

Neem een schepje suiker uit het bekertje; bij vijf of meer insulinebriefjes neem je twee schepjes.

## BIJ INSPANNING

Wacht op een teken van je leraar. Neem extra glucose op: neem twaalf schepjes suiker uit het bekertje.