Diabetes en vakantie

Reizen en op vakantie gaan vraagt om extra voorbereiding als u diabetes heeft.

Of u wel of geen insuline gebruikt: het is belangrijk om een aantal zaken van tevoren te regelen. Bijvoorbeeld een medische verklaring, een medicijnpaspoort, voldoende medicijnen en materialen. Andere punten om mee te nemen in de voorbereiding zijn:

- Waar moet u aan denken als u een vliegreis gaat maken?
- Hoe kunt u omgaan met een eventueel tijdsverschil op de plaats van bestemming?
- Wat voor invloed hebben andere weersomstandigheden op uw diabetes?
- Is de verwachting dat u op vakantie anders gaat eten, en/of meer of juist minder beweging neemt?

Het Diabetesfonds (https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/dagelijks-leven/vakantie-en-diabetes) geeft praktische tips en adviezen als u op reis gaat. Ook op Diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/dagelijks-leven/reizen-met-diabetes) vindt u handige tips.

Code INT-562

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis