

Sport bei Typ-2-Diabetes

Mit Ausdauer- und Krafttraining gegen die Krankheit

Berlin, 23. November 2018 – In Deutschland waren im Jahr 2017 nach jüngsten Erhebungen 9,2 Prozent der Bevölkerung zuckerkrank. Mehr als 90 Prozent der betroffenen 7,6 Millionen Bürgerinnen und Bürger litten dabei unter Diabetes Typ 2. Um die Krankheit in Schach zu halten, rät die BARMER, seinen Lebensstil anzupassen, bei Übergewicht abzunehmen und vor allem regelmäßig Sport zu treiben. „Diabetes mellitus ist zu einer Volkskrankheit geworden, bei der die Betroffenen sich nicht nur gesund ernähren, sondern auch möglichst regelmäßig körperlich bewegen sollten. Hier nur die Kondition zu stärken, gilt heute als überholt. Im Optimalfall treibt man neben Ausdauer- auch Kraftsport“, so Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Allerdings solle man sich vorher unbedingt ärztlich beraten lassen, um das richtige Maß zu finden.

Sport nicht zu intensiv, aber regelmäßig

Sport senke bei Patienten mit Typ-2-Diabetes nicht nur akut den Blutzuckerspiegel, sondern verbessere auch die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Da dieser Effekt nach 48 Stunden wieder nachlasse, sei es wichtig, regelmäßig Sport zu treiben. „Am besten treibt man bei Diabetes mellitus pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdauersport und verteilt diesen auf drei bis fünf Tage. Kraftsport gehört alle drei Tage ins Programm und sollte alle großen Muskelgruppen einbeziehen“, so Möhlendick. Dabei sei ein regelmäßiges und moderates Ausdauertraining besser, als sich einmal zu verausgaben.

Sport senkt Blutzuckerwert

Sowohl Kraft- als auch Ausdauersport habe positive Effekte bei Typ-2-Diabetikern. Laut Möhlendick baut Kraftsport Bauchfett ab und kann den langfristigen Blutzuckerwert um bis zu 0,5 Prozent absenken. Ausdauertraining reduziere den Blutzucker noch stärker, und zwar um bis zu 0,7 Prozent. Das entspreche in etwa der Wirkung einer medikamentösen Therapie. „Wer Sport treibt, sollte aber auf jeden Fall mit dem Arzt besprechen, wie die Insulinzufuhr nach und nach anzupassen ist“, sagt Möhlendick.

Mehr Infos zu Diabetes und zur Vorbeugung unter: www.barmer.de/s000665.

BARMER

Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de