

Typ-2-Diabetes: Bewegung als Therapie

Was Ihre Patientinnen und Patienten wissen sollten

Hintergründe

Gemeinsam mit der Ernährungstherapie bildet regelmäßige körperliche Aktivität das Zentrum der Behandlung von Menschen mit Typ-2-Diabetes. Körperliche Aktivität stößt in der Regel eine Vielzahl von Veränderungen an:

Was passiert auf Organ- oder Zellebene im Körper?

- Im Muskel → verbesserte Glukoseaufnahme
- Im Fettgewebe → kurbelt die Energieverbrennung an
- In der Leber → dämpft den Appetit²
- Im Gehirn → fördert Nervenzellverbindungen

Eine **Übersichtsgrafik** dazu finden Sie hier.

Wie viel Bewegung sollte es sein – Was können Sie Ihren Patientinnen und Patienten raten?

Die American Diabetes Association empfiehlt pro Woche 2,5 Stunden moderate bis anstrengende oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität.³

Zwischen den Aktivitäten sollten nicht mehr als 2 Tage verstreichen, denn der positive Effekt relativiert sich nach spätestens 2 Tagen wieder.

Müssen es wirklich so viele Stunden sein? Laut der Ergebnisse der Whitehall II-Studie senkte jedwede Zeitspanne körperlicher Aktivität das Risiko für einen verfrühten Tod bei Menschen mit Diabetes.⁴

Welche Bewegung sollte es sein?

Laut Studienlage profitieren Menschen mit Diabetes genauso gut von einem Ausdauer- wie von einem Krafttraining.⁵

Möglicherweise ist für sie eine Kombination aus Kraft- und Ausdauer die beste Trainingsform.⁶

Inzwischen sind aber auch Bewegungsformen wie Tai-Chi und Yoga im Kontext mit Diabetes untersucht worden und zeigen positive Effekte.

Die Muskelmasse wächst, der Blutdruck sinkt, das Fettgewebe verringert sich, die Cholesterinwerte verbessern sich, die Insulinempfindlichkeit steigt und der Glukosespiegel sinkt.¹



TIPP

Die bedeutsamsten Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Diabetes betreffen die Funktion von Enzymen und Hormonen, die den Glukosehaushalt regulieren.

Wie viel Bewegung sollte es sein – Was können Sie Ihren Patientinnen und Patienten raten?

Um sich jedoch auch vor tödlichen kardiovaskulären Ereignissen wie etwa Herzinfarkt und Schlaganfall zu schützen, war zeitlicher Einsatz gefragt. Die Risikosenkung startete erst ab 1 Stunde moderater oder anstrengender Aktivität und erreichte bei 2 bis 3 Stunden in der Woche ein Plateau.

Mehr als 3 Stunden Aktivität in der Woche scheinen keinen zusätzlichen Schutz zu bieten.



TIPP

Menschen mit Diabetes profitieren am meisten, wenn sie über die Woche verteilt 3 Stunden körperlich aktiv sind.

Am wichtigsten ist es, die individuellen Neigungen und den eigenen Gesundheitsstatus zu berücksichtigen. Und wenn es medizinisch keine Gegen Gründe gibt, darf auch die Intensität gesteigert werden, zum Beispiel in Form von Power-Walking.

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Wie können Sie Ihre Patientinnen und Patienten zu körperlicher Aktivität bewegen?

Jeder Mensch ist anders zu körperlicher Aktivität zu bewegen. Spaziergehen, Wassergymnastik, Tanzen – die Möglichkeiten sind unerschöpflich, und es kommen immer neue hinzu.

So belegt eine Untersuchung, dass auch Exergaming – Bewegungsspiele im Rahmen einer von Computern erzeugten virtuellen Realität – den Blutglukose-Langzeitwert (HbA1c) von Menschen mit metabolischem Syndrom, darunter auch

Menschen mit Typ-2-Diabetes, senken kann. Der positive Effekt auf den HbA1c-Wert war bei regelmäßigem Exergaming ähnlich hoch wie mit klassischem Ausdauer- und Krafttraining.⁷

Neben all diesen Möglichkeiten des Freizeitsports ist es wichtig, Bewegung verstärkt in den Alltag zu integrieren (zum Beispiel die Treppe nehmen statt des Fahrstuhls, Fahrrad fahren statt Auto, häufiger zu Fuß gehen).



TIPP

Um mögliche Risiken – wie Hypoglykämie und bedenkliche Blutdruckanstiege – durch körperliche Aktivität zu reduzieren, sollten Menschen mit Typ-2-Diabetes zuvor ärztlich untersucht werden.

Dies gilt besonders für Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes und für alle, die bereits unter kardiovaskulären Folgeerkrankungen leiden oder sehr hohe Blutglukosewerte aufweisen.

Gibt es Menschen, die nicht auf Bewegung ansprechen? Das können Sie Ihren Patientinnen und Patienten antworten:

Tatsächlich reagieren Menschen unterschiedlich auf Bewegung.⁸ Wie stark sich etwa die Herz-Lungen-Fitness durch körperliche Aktivität verbessert, hängt von den genetischen Voraussetzungen und anderen Faktoren ab.

Wie stark jemand auf körperliches Training reagiert, hängt zum Beispiel auch von seinem Mikrobiom ab, also der Darmflora.⁹ So verbesserte sich bei Menschen mit Prädiabetes der Glukosehaushalt und die Insulinempfindlichkeit nur, wenn ihr Mikrobiom bestimmte Eigenschaften aufwies.

Je nach Studie reagieren 7 bis 63 Prozent der Menschen auf ein Bewegungsprogramm nicht mit einer Verbesserung der Insulinempfindlichkeit und des Glukosehaushalts.⁶

Das lässt sich jedoch mit der Wahl der Trainingsmethode beeinflussen. So sprachen Menschen, deren Körper nicht auf Ausdauertraining reagiert hatte, dennoch positiv auf Krafttraining an – und umgekehrt.⁸

Aber auch bei vermeintlichen Non-Respondern, die auf ein Training nicht mit einem verbesserten Glukosehaushalt reagieren, wirkt ein Bewegungsprogramm positiv, etwa durch Senkung des Blutdrucks, des Gewichts, der Blutfettwerte und Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit.^{6,8}



TIPP

Nicht alle Menschen reagieren auf Bewegung mit einer verbesserten Glukosekontrolle. Ein Wechsel der Bewegungsart kann bei Non-Respondern hilfreich sein.

Weitere Informationen zu allen Themenbereichen finden Sie auf diabinfo.de

Link zu den Quellen!

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages