



Sport bei Diabetes

Sport bei Diabetes

Regelmäßige Aktivität führt bei Diabetes mellitus nicht nur zur Verbesserung der Lebensqualität, sondern senkt auch die Blutzuckerwerte, die Blutfette und den Blutdruck.

Generell ist für Diabetiker ein aktiver Lebensstil zu empfehlen.

Für sportlich Ambitionierte, die an Typ-1-Diabetes leiden, gibt es nur wenige Bewegungseinschränkungen, um eventuelle Stoffwechsellentgleisungen (Ketoazidosen und Hypoglykämien) zu vermeiden.

Beim Typ-2-Diabetiker sind vor allem all jene Sportarten empfohlen, die eine Erhöhung der Insulinwirksamkeit mit sich bringen, jedoch keine Extrembelastungen darstellen.

Diabetes – vor allem Diabetes 2 – ist nicht nur ein Problem für Erwachsene oder Senioren, sondern tritt immer häufiger auch bei Kindern auf (meist in Verbindung mit Übergewicht), denn die Kinder bewegen sich zu wenig.

Die folgenden Punkte bringen Diabetiker den Sport näher und werden in der folge besprochen:

- Training beeinflusst Blutzuckerspiegel von Diabetikern positiv
- Bei Diabetes richtig trainieren
- Der Trainingseinstieg bei Diabetes
- Diabetes: Ausrüstung für das Training

Typ-1-Diabetikern sind im Bereich Sport nahezu keine Grenzen gesetzt.

Es gibt sogar Typ1-Diabetiker, die es zum Olympiasieger gebracht haben. Erlaubt ist praktisch alles was Spaß macht, wenn man die vorgegebenen Richtlinien zur Vermeidung von Stoffwechsellentgleisungen beachtet. Sport und Bewegung führen nachweislich zu einer deutlichen Verbesserung des Stoffwechsels.

Für Typ-2-Diabetiker ergeben sich – vor allem durch Ausdauertraining – langfristig eine Reihe von Vorteilen:

- Verbesserung der Blutzuckerwerte
- Senkung der Blutfette
- Reduktion von Bluthochdruck
- Reduktion von Herzkreislauf-Risiken
- Reduktion von Übergewicht

Bei gestörter Glukosetoleranz kann regelmäßiges und vor allem richtiges Training sogar eine Manifestation der Erkrankung verhindern.

Sport verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern vor allem auch die Lebensqualität. Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag wären ein guter Start. Alltagsbewegungen, wie Gehen, Treppensteigen, usw. gehören bereits dazu.

Darüber hinaus wäre regelmäßiges Fitnesstraining zu empfehlen. Als Grundregel bei allen Arten von Sport gilt aber: Training muss richtig dosiert sein und soll vor allem auch Spaß machen, um positive Effekte zu erreichen.

Bei Diabetes richtig trainieren

Vorrangiges Ziel eines geplanten Sportprogramms für Diabetiker ist es, vor allem die aerobe Ausdauer zu verbessern.

Aus medizinischer Sicht ist dies der beste Schritt, um einerseits den Stoffwechsel zu stabilisieren, andererseits aber auch das Herzkreislauf-System zu stärken.

Ausdauersportarten, die mehrere Muskelgruppen fordern, sind zu bevorzugen. Gehen, Wandern, Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren beanspruchen gleichzeitig mehrere Muskelgruppen und sind daher besonders effizient. Wer zusätzlich Geschicklichkeit und Beweglichkeit trainieren möchte, ist mit Ballsport gut beraten.

Vorsicht ist jedoch geboten, wenn man eine Sportart wettkampfmäßig betreiben will. Überforderung durch extremen Ehrgeiz kann leicht zu einer Zuckerentgleisung führen.

Wer zusätzlich an Bluthochdruck leidet, sollte wiederum beim Krafttraining Acht geben. Krafttraining mit Hanteln, etc. kann den Blutdruck kurzfristig ansteigen lassen. Günstiger sind kräftigende "Alltagsbewegungen", wie z.B. Treppensteigen statt Liftbenützung, aber auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (z.B. Kniebeugen, Liegestütz etc.).

Eine ganz besonders wichtige Rolle spielt die Trainingsintensität (z.B. das Tempo).

Gerade bei Diabetikern lässt sich die optimale Trainingsintensität objektiv mittels eines Belastungstests (Ergometrie) ermitteln. Die gerne verwendeten Pulsformeln (z. B. unter Berücksichtigung des Lebensalters) sind nur bedingt geeignet die individuell richtige Trainingsintensität zu bestimmen.

Vor allem bei Personen, die zusätzlich noch Medikamente einnehmen müssen, passen die auf Basis der Formel errechneten Pulswerte kaum. So komisch es auch klingen mag, aber die Intensität – vor allem bei Anfängern – stimmt, solange man beim Gehen, Laufen, Radfahren etc. noch reden kann.

Wenn einmal die Luft zum Reden zu wenig wird, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass man zu schnell unterwegs ist.

Für Anfänger gilt als Ziel eine Dauerbelastung von zumindest 30 Minuten zu erreichen.

Alternativ wäre zum Einstieg auch ein Intervalltraining zu empfehlen (z.B. 2 Minuten schnelles Gehen, 1 Minute langsam Gehen, 2 Minuten schnelles Gehen, 1 Minute langsam Gehen, usw. bis man insgesamt 30 "schnelle" Minuten in einer Trainingseinheit erreicht hat.

In weiterer Folge kann man die Belastungsdauer von 2 Minuten auf 3 Minuten, 5 Minuten oder 10 Minuten steigern. Die Pause bleibt dabei immer gleich.

Das Ziel sollte es sein, ein richtig dosiertes Ausdauertraining zu absolvieren, am besten 3 mal pro Woche 30 bis 60 Minuten lang.

Die folgenden Sportarten sind für Diabetiker besonders geeignet:

- Gehen, Wandern, Nordik Walking, leichte Klettertouren
- Leichtes Joggen
- Yoga, Gymnastik
- Meditation, Thai Chi
- Schilanglauf, Schneeschuhwandern
- Schwimmen, Wassergymnastik
- Radwandern, leichtes Mountainbiken
- Rudern, Kajakfahren
- Ballspiele, Golf
- Segeln, Surfen

Weniger geeignet sind die klassischen Risikosportarten, die auch entsprechende Adrenalinschübe auslösen können wie z.B.:

Fallschirmspringen, Drachenfliegen, Eisklettern,
Tauchen, extreme Ski- oder Klettertouren

Was oft unterschätzt wird, ist die Bedeutung von Alltagsbewegungen.

Treppensteigen statt Rolltreppe oder Lift, Gehen oder Radfahren statt Auto oder Straßenbahn, mehr Bewegung im Berufsalltag, Gartenarbeit, usw. sollte mehr denn je beachtet werden.

Nur durch eine Umstellung der Alltagsbewegungen könnte man bereits erste positive Erfolge erzielen.

Der Trainingseinstieg bei Diabetes

Eine sportmedizinische Untersuchung ist vor Trainingsbeginn unbedingt notwendig. Denn im Gegensatz zu gesunden Sportlern müssen Diabetiker ihren Stoffwechsel auch während des Trainings im Auge behalten und sich bereits im Vorfeld Gedanken machen, wie sie eine Unterzuckerung bzw. eine Stoffwechselentgleisung verhindern können. Informieren sie sich bei Ihrem Arzt, welche Sportart für sie die Richtige ist.

Vor und nach dem Sport daher unbedingt die Blutzuckerwerte kontrollieren!

Eine umfassende medizinische Untersuchung beinhaltet auch eine sportärztliche Beratung, wie die Insulin- und Kohlenhydrateversorgung vor, nach und während des Sports erfolgen muss.

Diabetes: Ausrüstung für das Training

Je nachdem, für welche Sportart man sich begeistert, wird das Outfit gewählt. Der Sportartikelhandel bietet für alle Sportaktivitäten auch die entsprechende funktionelle Kleidung bzw. Ausrüstung an.

Sogar die Sportgeräte (Hometrainer, Langlaufskier, Fahrräder etc.) können bereits dem individuellen Leistungsstatus entsprechend angepasst werden.

Da der Energiebedarf der Muskulatur durch die sportliche Aktivität steigt, besteht die Gefahr einer Unterzuckerung (Hypoglykämie). Nach einer externen Insulinzufuhr bewirkt der erhöhte Insulinspiegel im Blut, dass die Glukoseproduktion in der Leber gehemmt wird. Dadurch steigt das Risiko einer Hypoglykämie, welches noch für Stunden bis in die Nacht hinein bestehen bleibt.

Um diesem Effekt vorzubeugen, gibt es verschiedene Strategien. Betroffene können die Insulinzufuhr vor dem Sporttreiben reduzieren. Zudem kann eine zusätzliche Kohlenhydratzufuhr vor, während und nach dem Sport erfolgen.

Es kann auch notwendig sein, die Dosis des Basalinsulins (Insulinmenge, die kontinuierlich und automatisch Tag und Nacht zugeführt wird) an Fitness-Tagen zu reduzieren.

Vor dem Training:

Messen Sie Ihren Blutzucker. Der Wert sollte zwischen 120 bis 180 mg/l liegen. Bei einem Blutzuckerspiegel unter 90 oder über 250 mg/l sollten Sie von einer sportlichen Aktivität absehen.

Während des Trainings:

Legen Sie eine Pause ein und kontrollieren Sie Ihren Blutzucker. Haben Sie immer ein Stück Traubenzucker bei sich, um dieses im Falle einer beginnenden Unterzuckerung sofort einzunehmen.

Nach dem Training:

Messen Sie erneut Ihren Blutzucker. Auch Stunden nach dem Training kann der Wert sinken. Es kann sinnvoll sein, abends langsam ins Blut gehende Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, etwa Vollkornbrot, um einer nächtlichen Unterzuckerung vorzubeugen.

Tipp „Das Sporttagebuch“ : Gerade zu Beginn kann das Führen eines Sporttagebuchs Sicherheit geben. Es dokumentiert den Blutzucker vor, während und nach der sportlichen Aktivität. Auch die zusätzliche Kohlenhydrataufnahme kann dokumentiert werden. Jeder Mensch reagiert individuell auf sportliche Aktivitäten. Und auch die Reaktion auf einzelne Sportarten kann unterschiedlich ausfallen.

Im Rahmen der körperlichen Betätigung sollten Diabetikerinnen und Diabetiker ihren Stoffwechsel gut beobachten. Mit zunehmender Erfahrung können sie die Therapie auch schrittweise anpassen und optimieren. **Generell sollte bei Unsicherheiten immer Rücksprache mit dem Arzt oder dem Diabetesberater gehalten werden.**

Wir leben die
NATUR
freuen uns auf neue
FREUNDE
und kommen aus

TIROL



tirol.naturfreunde.at