

Diabetes
und Training



Diabetes und Training

Warum Sport Medizin ist und Typ-2-Diabetes heilen kann

Insgesamt gibt es laut aktueller Studien ca. 10 Millionen Betroffene dieser chronischen Stoffwechselerkrankung. 90% leiden an Typ-2-Diabetes – hierfür sind vor allem das Bewegungs- und Ernährungsverhalten verantwortlich.

Eine sofortige Veränderung des Lebensstils mit Training und einer Anpassung der Ernährung sorgt in den allermeisten Fällen für eine vollständige Heilung dieser Typ-Erkrankung. Leider wird immer noch nur der medikamentöse und schulmedizinische Weg empfohlen- ohne dass der Patient erfährt, dass eine Umstellung von Bewegung und Ernährung die Lösung darstellt.

Ein körperliches Training führt beim Diabetiker zu einer Verbesserung der Insulin-unabhängigen Blutzuckeraufnahme in den Muskelzellen. Es kommt zu einem Anstieg spezieller Transportmoleküle (GLUT 4) in der Wand der Muskelzellen. Dieser Effekt hält etwa 36 Stunden an und reduziert damit den Insulinbedarf des Sportlers.

Das bedeutet auf Körperebene deutlich weniger Stress für die Bauchspeicheldrüse, in der das Insulin produziert wird. Weiterhin verbessert sich die positive Empfindlichkeit der Insulin-Rezeptoren. Mit anderen Worten: Unser körpereigenes Insulin „funktioniert“ wieder besser an der Zelle.

Welches Training wirkt am besten?

Betrachtet man die aktuelle Studienlage, sind Krafttraining und Ausdauertraining in Bezug auf ihre Wirkung als gleichwertig anzusehen. Eine Kombination von beiden, wird empfohlen!

Was muss ich beachten?

Sport wirkt nach – das gilt auch für eine mögliche Unterzuckerung. Also: nicht nur beim Sport – auch danach noch Traubenzucker parat halten. Typ-2-Diabetiker nehmen in den allermeisten Fällen noch weitere Wohlstandsmedikamente ein, wie z.B. Blutdrucktabletten. Bitte berücksichtigen Sie die Gesamtheit aller Medikamente und ihre Nebenwirkungen.

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie weitere Fragen haben oder einen Termin mit unseren Sporttherapeuten zum Einstieg in Ihr persönliches Training haben möchten.

- info@fitwell-bochum.de
- oder Telefon 0234 - 950 42 50

