

Sport bei Diabetes?!

Laufend zu mehr Lebensqualität

Weltweit leiden mehr als 360 Millionen Menschen unter Diabetes. Jahr für Jahr erfassen die Statistiken hunderttausende Neuerkrankungen. Als ernstzunehmende Stoffwechselkrankheit beeinflusst Diabetes den Alltag der Betroffenen und fordert die Umstellung auf einen neuen Lebensstil. Besonders aktive Menschen leiden sehr unter den starken Einschnitten im gewohnten Tagesrhythmus. Da scheint es nahezu unvereinbar, mit Diabetes ambitionierten Ausdauersport zu betreiben. Doch mit kompetenter Betreuung, fundiertem Wissen um die Krankheit und einem optimal abgestimmten Training ist genau das möglich. Nicht nur sportlichen Ambitionen kann weiter nachgegangen, auch der Krankheitsverlauf kann positiv beeinflusst werden. So muss Diabetes auch für Läufer nicht zum Hindernis werden.

Darauf müssen Diabetiker beim Sport achten

Im Hinblick auf die Behandlung ihrer Krankheit eignen sich für Diabetiker besonders Ausdauersportarten, die das Herz-Kreislauf-System sowie die Lungen trainieren, wie z.B. Joggen, Nordic Walking, Wandern oder Radfahren. Bei intensiver sportlicher Betätigung ist für Diabetiker eine medizinische Betreuung bzw. Vorabkonsultierung mit ihrem Facharzt unabdingbar. Die individuelle Diabetes-Therapie muss an Art und Intensität des Sports angepasst werden. Dabei sind auch die jeweiligen Anforderungen der unterschiedlichen Arten von Diabetes mellitus zu beachten. Die beiden häufigsten und bekanntesten Formen sind Diabetes Typ-1 (etwa 5 Prozent) und Diabetes Typ-2 (etwa 95 Prozent).

Diabetes Typ-1

Da bei Typ-1-Diabetikern die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert, müssen sie das Hormon spritzen. Bei sportlicher Aktivität verbrauchen die Muskeln jedoch mehr Zucker, weshalb die gespritzte Menge mitunter zu viel sein kann. Im Gegensatz zu gesunden Sportlern, bei denen nun weniger Insulin ausgeschüttet wird, sinkt bei Typ-1-Diabetikern der Blutzuckerspiegel. Abhängig von den Blutzuckerwerten, die vor, während und nach dem Training gemessen werden, müssen sie deshalb weniger Insulin spritzen, mehr Kohlenhydrate essen oder beides, um Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu vermeiden. Die

genaue Anpassung bei den jeweiligen Werten sollte vorher mit dem Arzt abgesprochen werden.

Diabetes Typ-2

Bei der am häufigsten auftretenden Form von Diabetes mellitus liegt zwar kein Insulinmangel vor, jedoch sprechen die Zellen nicht auf Insulin an, da die Rezeptoren resistent gegen das Hormon sind. Als Folge haben Typ-2-Diabetiker mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel zu kämpfen. Die Ursachen für diese Erkrankung sind meist Übergewicht oder erbliche Veranlagungen. Gerade bei Diabetes Typ-2 sollten Erkrankte unbedingt ihre körperliche Belastbarkeit beim Arzt prüfen lassen, da diese Form oft von Bluthochdruck oder Herzproblemen begleitet wird. Insulinpflichtige Typ-2-Diabetiker müssen ebenfalls ihre Dosis an die körperliche Aktivität anpassen.

Positive Auswirkungen

Trotz einiger zusätzlicher Belastungen, die Diabetiker aufgrund ihrer Erkrankung auf sich nehmen müssen, bringt regelmäßiger Sport eine Vielzahl von positiven Auswirkungen mit sich, allen voran die Verbesserung der relevanten Werte. Dazu gehört ein normales Körpergewicht, ein Blutzuckerspiegel unter 160 mg% bei Typ-2-Diabetikern bzw. unter 180 mg% bei Typ-1-Diabetikern, Blutdruckwerte niedriger als 140/85 mmHg und Blutfettwerte unter 200 mg%.

Gerade im Hinblick auf die Therapiemöglichkeiten von Diabetes ist ein kontinuierliches Training gesundheitsfördernd. Die regelmäßige, kontrollierte Belastung im Ausdauersport führt nicht nur zu einer Anpassung des Organismus, sondern auch zu einer Verbesserung der Blutzuckereinstellung. Im besten Falle lässt sich bei regelmäßiger sportlicher Aktivität eine Tabletten- oder Insulintherapie um Jahre hinauszögern. Das Risiko für Folgeschäden sinkt außerdem.

Auch das geschulte Körpergefühl hilft Diabetikern im Umgang mit ihrer Krankheit. Durch die intensive Beschäftigung und Erfahrung mit dem eigenen Körper lernen Betroffene Hypoglykämien frühzeitiger wahrzunehmen. So hilft auch die eigene Erfahrung bei der therapeutischen Anpassung an den Sport. Speziell bei Typ-2-Diabetikern ist regelmäßige

sportliche Betätigung von Bedeutung, da so nicht nur eine Gewichtsreduktion gefördert wird, sondern auch die Insulinempfindlichkeit gesteigert werden kann.

Der mentale Gesichtspunkt ist ebenfalls nicht zu vergessen. Neben nachweislichen Verbesserungen der Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerten erlangen sportlich aktive Menschen mit Diabetes mehr Sicherheit und Selbstvertrauen, auch im Umgang mit ihrer Krankheit.

Kontrolle und Überwachung

Organisation, Selbstdisziplin und Trainingskontrolle sind bei allen ambitionierten Ausdauersportlern wichtige Voraussetzungen für einen gesunden und erfolgreichen Sport. Doch gerade bei sportlichen Diabetikern sind diese Qualitäten von essentieller Bedeutung. Der Trainingsalltag bedarf besonderer Organisation und Kontrolle. Dabei darf das Messgerät zur Bestimmung und Überwachung der Blutzuckerwerte nie fehlen. Beim Laufsport helfen außerdem vielfach am Markt erhältliche, digitale Lauf-Tools bei der Trainingskontrolle. Der JogStyle von Omron Healthcare beispielsweise misst neben Lauf-Werten wie aktuelle und Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit, auch zuverlässig den Kalorien- und Fettverbrauch des Läufers. Mit der Memory-Funktion kann der Nutzer nicht nur die eigene Leistungskurve optimal analysieren und gezielt verbessern, sondern auch individuelle Fortschritte im Gewichtsmanagement beobachten. So können aktive Diabetiker ihrem Diabetes sportlich entgegenreten.

Weiterführende Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema Laufsport und Gesundheit sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheits-

überwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Marco Buhr
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Email: Marco_Buhr@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

Presseservice

Team Werbelabel
Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183
Fax: 02161/304 – 1540
Mail: presse@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de