

# Wie viel Bewegung wird für Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes empfohlen?

Pablo Mares Hernández, 24.04.2024

Körperliche Aktivität ist wichtig für Patientinnen und Patienten mit Diabetes. Damit die sportliche Betätigung auch wirklich gesund ist, sei eine ärztliche Beurteilung erforderlich, bei der unter Berücksichtigung des individuellen Gesundheitszustands festgestellt wird, welche Art von Übungen die Patientin bzw. der Patient ausführen kann, sagte Dr. med. Sandro Rosales Rodríguez, ein Facharzt für Sporternährung, anlässlich eines multidisziplinären Kongresses zu Diabetes mellitus.

Angemessene körperliche Aktivität dürfe die physische Konstitution der Trainierenden nicht gefährden, fügte Rosales hinzu. „Ungefähr 3,2 Millionen Menschen sterben jedes Jahr aufgrund von Bewegungsmangel, was einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung nicht übertragbarer chronischer Krankheiten wie kardiovaskulärer Erkrankungen, Krebs und Diabetes ist.“

Die Weltgesundheitsorganisation definiert körperliche Aktivität als jede Form von Körperbewegung, die von den Skelettmuskeln erzeugt wird und zu einem Energieverbrauch führt (der normalerweise in Kilokalorien gemessen wird). Solche Leibesübungen umfassen Aktivitäten, die beim Arbeiten, Spielen, auf Reisen, beim Verrichten von Hausarbeit und im Rahmen von Freizeitaktivitäten ausgeführt werden können.

„Diese Definition hilft uns, die Energiebasis für die Patientin bzw. den Patienten festzulegen, die bzw. der sich sportlich betätigen will, denn es ist wichtig, dass sie bzw. er nicht nur den Aktivitäten des täglichen Lebens nachgeht“, sagte Rosales.

Er fügte hinzu, dass sich einer von drei Erwachsenen weltweit nicht ausreichend bewege, obwohl dies erhebliche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt und zur Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten beiträgt.

Bei der Beschreibung der Vorteile des Sporttreibens wies Rosales darauf hin, dass Patientinnen und Patienten, die sich zu wenig bewegen, an Muskelmasse verlieren, während das glykosylierte Hämoglobin, die Insulinresistenz und die Glukoseintoleranz alle zunehmen.

„Wenn aber jemand Sport zu treiben beginnt, sehen wir eine Erhaltung oder Zunahme der Muskelmasse, eine bessere Blutzuckerkontrolle, einen Rückgang des glykosylierten Hämoglobins, bessere Insulinempfindlichkeit und erhöhte Glukosetoleranz.“

Rosales betonte daher, wie wichtig ein Ansatz sei, der neben dem pharmakologischen Management auch die Verschreibung von Bewegung beinhaltet, insbesondere Übungen mit niedriger und mittlerer Intensität (von 50 % bis 75 % der  $VO_{2peak}$ ). „Das American College of Sports Medicine und die American Diabetes Association empfehlen, dass Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes wöchentlich mindestens 150 Minuten lang moderate Sportübungen ausführen und dabei zwei- oder dreimal pro Woche Krafttraining betreiben“, sagte Rosales.

Der Arzt erläuterte den Unterschied zwischen Kraft-, Beweglichkeits- und Schnellkraftübungen. „Man muss sich bewusst sein, dass bei Widerstandsübungen mit einem Gewicht gearbeitet wird, während bei Übungen von längerer Dauer wie etwa bei Tai Chi vor allem Kraft und Ausdauer trainiert werden.“

Er erwähnte auch, dass es während des Trainingsprogramms wichtig sei, den Puls regelmäßig zu messen, nach Möglichkeit den Glukosespiegel zu kontrollieren – vor allem, wenn sich die Patientin oder der Patient unwohl fühlt –, es mit den Übungen nicht zu übertreiben, keine unnötigen Dehnübungen durchzuführen und vor allem auf eine regelmäßige Atmung zu achten. Letzterer Punkt ist wichtig, um Auswirkungen auf den Blutdruck oder ein Schwindelgefühl zu vermeiden.

„Muskelschmerzen bei körperlicher Betätigung sind normal, aber die Patientin oder der Patient sollte kein Ziehen, keine Krämpfe und keine Gelenkschmerzen verspüren. Vor dem Abschluss des Trainings sollte die Intensität langsam reduziert werden, und danach ist es notwendig, die Herzfrequenz und den Glukosespiegel erneut zu überprüfen“, sagte Rosales.

Letztlich erwähnte der Arzt, dass die bei der körperlichen Aktivität erreichte maximale Herzfrequenz innerhalb von einer Minute wieder in den Normalzustand zurückkehren sollte. Wenn es drei Minuten dauert, bedeute dies, dass die erforderliche körperliche Verfassung nicht gegeben ist.

*Dieser Artikel wurde mit verschiedenen redaktionellen Mitteln, einschließlich des Einsatzes von KI, von der spanischen Ausgabe von Medscape übersetzt. Der Inhalt wurde vor der Veröffentlichung von Menschenhand redaktionell überprüft und überarbeitet.*