

PRESSEMITTEILUNG

Die deutschen Sportärzte informieren: alle zwei Tage Ausdauer- und Krafttraining

So gut wie ein Medikament: Sport ist Medizin Diabetes mellitus Typ 2 muss kein Schicksal sein

Sport kann die Blutzuckereinstellung bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 deutlich verbessern. Obwohl eine zusätzliche Gewichtsreduktion den Effekt auf die Blutzuckereinstellung weiter steigert, ist der positive Einfluss von Sport zunächst unabhängig von einer begleitenden Gewichtsabnahme. Sport trägt auch dazu bei, den Zeitpunkt des Auftretens des Diabetes Typ 2 über Jahre zu verzögern oder sogar zu verhindern. Verschiedene Untersuchungen haben nachgewiesen, dass Sport - neben der Ernährungsumstellung - ein unabdingbarer Teil der Lebensstiländerung ist, über die nach den Studien fast die Hälfte aller Neuerkrankungen am Diabetes verhindert werden konnte.

Regelmäßige körperliche Aktivität beeinflusst sowohl akut wie auch chronisch entscheidende Mechanismen, die zur Entstehung und Fortschreiten des Diabetes mellitus Typ 2 beitragen. Der Effekt ist dabei so bedeutsam, dass Sport für Patienten mit Diabetes Typ 2 in der Tat wie eine Medizin wirkt. Wer vier- bis fünfmal in der Woche 45 bis 60 Minuten Sport treibt, kann seinen Blutzuckerspiegel vergleichbar zu einem Medikament senken. In den meisten Studien konnte der prognostisch wichtige HbA1c Spiegel um 0,7 Prozent gesenkt werden. Auch Medikamente zur Diabetestherapie leisten hier als Einzelsubstanz nicht deutlich mehr.

Bewegungsmangel und Übergewicht sind weiter auf dem Vormarsch. Sie sind einer der Hauptgründe für die deutliche Zunahme von Diabetes mellitus Typ 2. Die Daten der aktuellen DEGS-Studie des Robert Koch Instituts zeigen, dass 67 Prozent der deutschen Männer und 53 Prozent der deutschen Frauen übergewichtig oder adipös sind. Diabetes Typ 2, im Volksmund auch Alterszucker genannt, ist überproportional häufig bei Adipositas. Fast 7 Prozent der deutschen Bevölkerung haben einen diagnostizierten Diabetes Typ 2 und über 80 Prozent dieser Patienten sind übergewichtig oder adipös.

Im Vergleich zu Medikamenten ist regelmäßiger Sport günstig und beeinflusst viele Facetten der Erkrankung gleichzeitig. Neben der Optimierung der Blutzuckereinstellung kann Sport auch zu einer Verbesserung der Fitness, des Blutdrucks, einer Fettstoffwechselstörung und zur Gewichtsreduktion beitragen. Die Wirkung regelmäßigen Sports auf den Blutzuckereinstellung bei Diabetes Typ 2 erklärt sich jedoch nicht nur über den günstigen Einfluss auf das Körpergewicht. Durch die erhöhte Muskelarbeit wird in der Muskelzelle die Insulinresistenz, hauptverantwortlich für die Entstehung des Diabetes Typ 2, auf molekularer Ebene beeinflusst und deutlich gebessert. In der Folge kann Zucker besser in die Zellen aufgenommen werden, und der Blutzuckerspiegel sinkt. Da dieser Effekt jedoch nur rund 48 Stunden anhält, sollte man nie länger mit dem Sport aussetzen, da sonst der Effekt wieder nachlässt und Blutzuckerschwankungen auftreten können.

Sowohl durch isoliertes Ausdauer- wie auch Krafttraining kann der Blutzucker günstig beeinflusst werden. Die aktuellen Empfehlungen sehen jedoch in einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertherapie die optimale Therapieform. Hierdurch können die Stoffwechseleffekte des Ausdauertrainings mit den weiteren Vorteilen des Krafttrainings im Sinne des Erhalts bzw. der Zunahme der Muskelmasse und der Verbesserung der motorischen Kompetenz kombiniert werden.

PRESSEMITTEILUNG

Die Empfehlungen für Ausdauertraining lauten: Mindestens 150 Minuten pro Woche bei moderater Intensität (40 bis 60 Prozent der maximalen Leistung) oder 90 Minuten pro Woche bei höherer Intensität (mehr als 60 Prozent der maximalen Leistung) verteilt auf mindestens drei Tagen pro Woche. Dieses sind jedoch die Minimalanforderungen. Eine weitere Erhöhung des Umfangs führte in den meisten Untersuchungen auch zu einem verbesserten Wirkungsgrad in Bezug auf die Stoffwechselregulation. Optimal wäre es, annähernd jeden Tag Sport zu treiben. Auf jeden Fall sollten nie mehr als zwei Tage nacheinander ohne Sport vergehen, da sonst der erwähnte Effekt nachlässt. Die Empfehlungen für Kraftausdauertraining lauten: Mindestens dreimal pro Woche unter Einbeziehung aller großer Muskelgruppen Durchgänge mit acht bis zehn Wiederholungen bei submaximaler Intensität.

Vor Aufnahme körperlicher Aktivität sollte eine ärztliche Untersuchung zur Diagnostik Diabetes-assoziierten Komplikationen und eventuelle Kontraindikationen erfolgen. Die Auswahl der Sportart muss vom Alter, Diabetes-assoziierten Komplikationen sowie der Güte der Blutzuckereinstellung abhängig gemacht werden.

Professor Dr. Daniel König, Freiburg

Auskunft gibt:

Professor Dr. Daniel König
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Endokrinologie und Diabetologie
Sportmedizin, Ernährungsmedizin (DAEM), Lipidologie (DGFF)
Kardiovaskuläre Präventionsmedizin (DGPR)

Bereichsleitung Rehabilitation und Prävention an der Universitätsklinik Freiburg,
Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin
Hugstetterstr. 55
79106 Freiburg

Leiter des Arbeitsbereiches Ernährung und Sport an der Universität Freiburg
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Schwarzwaldstr. 175
79098 Freiburg

(Zum Autor: Der präventionsmedizinische Ansatz, der in Forschung und Praxis Institut für präventive Medizin von Professor Dr. Daniel König vertreten wird, ist eine wichtige Ergänzung der orthopädischen Gelenk Klinik. Professor König hat aus diesem Gedanken heraus das Institut für Präventive Medizin gegründet. Das Institut für Präventive Medizin arbeitet eng mit der orthopädischen Gelenk Klinik zusammen.)

(Frankfurt 14. August 2012)