

# Sport bei Diabetes Typ 2

Im Gegensatz zu Typ-1-Diabetikern leiden Menschen mit Diabetes Typ 2 unter einem relativen Insulinmangel: Ihr Körper stellt zwar ausreichend Insulin bereit, doch die Zellen des Körpers reagieren zunehmend unempfindlich darauf (Insulinresistenz). Dadurch gelangt immer weniger Glukose in die Zellen und der Blutzuckerspiegel ist dauerhaft erhöht. Übergewicht, zucker- und fettreiche Ernährung und Bewegungsmangel verstärken die Insulinresistenz noch.

Regelmäßige Bewegung ist hingegen der Schlüssel für eine gute Insulinwirkung. Denn sportliche Belastung macht die Zellen sensibler für Insulin, die Glukoseaufnahme steigt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Daneben hilft Sport, überflüssige Kilos abzubauen und beeinflusst Blutfette und Blutdruck positiv.

## Welcher Sport ist geeignet?

Wenn Sie Ihr Leben sportlicher gestalten möchten, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er kann Ihre aktuelle Fitness testen (zum Beispiel mit einem Belastungs-EKG) und Ihnen ein passendes Training empfehlen. Bei einer Therapie mit Sulfonylharnstoffen oder Insulin müssen Sie gegebenenfalls die Dosis anpassen. Dies wird Ihr Arzt ausführlich mit Ihnen besprechen.

Vielen Menschen mit Diabetes Typ 2 fällt es schwer, mit Sport zu beginnen. Häufig haben sie sich über Jahre zu wenig bewegt. Die gute Nachricht ist: Sie müssen nicht zum Hochleistungssportler werden. Wichtig ist viel mehr, dass Ihr Alltag aktiver und bewegter ist. Lassen Sie zum Beispiel Ihr Auto stehen und gehen Sie öfter einmal zu Fuß. Oder nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls. So erreichen Sie schon mit kleinen Veränderungen eine große Wirkung.

Um Ihr Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung zu bringen und Fett zu verbrennen, eignet sich besonders Ausdauersport wie Walken (zügiges Gehen), Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen. Schon drei Trainingseinheiten pro Woche für jeweils 20 Minuten reichen aus, um Ihren Stoffwechsel positiv zu beeinflussen. Optimalerweise verbinden Sie Ihr Ausdauertraining mit einem mäßigen Kraftsport, um auch Muskeln und Koordination gezielt zu stärken.

# Tipps für Ihr Training

Wer als Typ 1-Diabetiker seinen Körper gut kennt, kann Stoffwechsellentgleisungen beim Sport vermeiden. Besonders wenn Sie Ihr Training wechseln oder es nach längerer Trainingspause wieder aufnehmen, ist ein Gespräch mit Ihrem Arzt sinnvoll. Er wird mit Ihnen besprechen, wie Sie Ihre Insulintherapie optimal anpassen können. Informieren Sie zudem mögliche Trainingspartner über Ihren Diabetes und erklären Sie ihnen, was im Falle einer Unterzuckerung zu tun ist.

Darüber hinaus können folgende Maßnahmen einer Stoffwechsellentgleisung beim Sport vorbeugen:

## Vor dem Training

- Messen Sie Ihren Blutzucker - er sollte zwischen 100 mg/dl (5,6 mmol/l) und 250 mg/dl (< 17 mmol/l) liegen.
- Bei normalem Blutzuckerwert kann es sinnvoll sein, die Insulindosis vor dem Training zu reduzieren und zusätzlich schnell ins Blut gehende Kohlenhydrate (z. B. Weißbrot) zu essen.

## Beim Training

- Legen Sie bei längerer Trainingsdauer Pausen ein, in denen Sie Ihren Blutzucker messen.
- Tragen Sie immer ein Stück Traubenzucker bei sich und nehmen Sie es sofort ein, wenn Sie Zeichen einer Unterzuckerung bemerken.

## Nach dem Training

- Testen Sie Ihren Blutzuckerspiegel mehrfach. Er kann auch noch Stunden später absinken.
- Um einer nächtlichen Unterzuckerung vorzubeugen, kann es sinnvoll sein, abends langsam ins Blut gehende Kohlenhydrate (z. B. Vollkornbrot) zu essen.