



## Diabetes und Bewegung

Bringen Sie mehr  
Bewegung in Ihr Leben

# Bewegung hält fit

## Bewegung für ein positives Lebensgefühl!

Regelmäßige Bewegung steigert das körperliche Wohlbefinden, hilft Alltagsstress abzubauen, fördert Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit. Wer sich bewegt, fühlt sich wohl. Das sind viele gute Gründe, sich mit Freude und Spaß regelmäßig zu bewegen.



## Bewegung für mehr Gesundheit!

Körperliche Bewegung sorgt nicht nur für ein besseres Körpergefühl, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihren Blutzuckerspiegel und auf die häufigen Begleiterkrankungen des Typ 2-Diabetes, wie Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie diesen Risikofaktoren entscheidend entgegenwirken, Folgeerkrankungen vorbeugen und bestehende Erkrankungen bessern. Regelmäßige körperliche Bewegung ist daher ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

# Bewegung ist Therapie

## Regelmäßige Bewegung

- senkt den Blutzuckerspiegel, denn Muskelarbeit verbraucht vermehrt Glukose.
- verbessert die Wirksamkeit des Insulins, weil Muskel-, Fett- und Leberzellen besser auf Insulin reagieren.
- unterstützt die Gewichtsregulierung, denn durch Bewegung wird Energie verbraucht und der Stoffwechsel angeregt.
- wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, der Anteil an „gutem“ HDL-Cholesterin steigt.
- hat einen günstigen Effekt bei Bluthochdruck, denn die Blutgefäße werden elastischer, das Herz wird gestärkt und die Gefäßneubildung angeregt.
- „trainiert“ Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.
- verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, vermindert Gelenkschmerzen und verlangsamt Arthroseprozesse.

**Tipp:**  
**Probieren Sie doch einmal aus, wie sich Bewegung auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirkt: Messen Sie z. B. zwei Stunden nach einer Mahlzeit Ihren Blutzuckerspiegel. Machen Sie dann einen halbstündigen flotten Spaziergang und bestimmen Sie gleich noch einmal Ihren Blutzucker. Sie werden überrascht sein, wie groß der Effekt ist.**



# Bewegung fängt im Alltag an

Jede Aktivität verbraucht Energie und wirkt sich daher günstig auf das Körpergewicht aus. Viel wichtiger sind jedoch die positiven Langzeiteffekte, wie Muskelaufbau, Steigerung der Ausdauer und Leistungsfähigkeit sowie der positive Effekt auf Stoffwechsel und Blutdruck. Regelmäßige Bewegung wird außerdem mit der Ausschüttung von Glückshormonen belohnt.



Aktivität	Energieverbrauch (kcal pro Stunde)
Gehen (3 km/Stunde)	150 kcal
Leichte Morgengymnastik	200 kcal
Gehen, Walken (6 km/Stunde)	250 kcal
Tanzen (Walzer)	350 kcal
Reiten (Galopp)	450 kcal
Rad fahren (21 km/Stunde)	600 kcal
Laufen (9 km /Stunde)	650 kcal

**Bauen Sie körperliche Aktivität regelmäßig in Ihr Leben ein – für mehr Lebensfreude und Gesundheit!**

# Geeignete Aktivitäten

## Welche Freizeitaktivitäten sind bei Diabetes besonders geeignet?

Ausdaueraktivitäten wie Wandern, Walken, Joggen, Rad fahren, Schwimmen, Skilanglauf, Golf spielen oder Tanzen erhöhen die allgemeine Fitness und eignen sich gut zur Gewichtsregulierung. Durch ihren positiven Effekt auf die Insulinwirksamkeit sind sie deswegen für Menschen mit Diabetes besonders günstig. Mit bequemer Sportkleidung und den richtigen, gut sitzenden Schuhen machen diese Freizeitaktivitäten noch einmal so viel Spaß.

Drei bis vier Mal pro Woche sollten Sie für mindestens 30 bis 45 Minuten aktiv werden. Dabei geht es nicht darum, Höchstleistungen zu vollbringen, sondern den Körper moderat, aber ausdauernd zu belasten. Steigern Sie Ihr Bewegungspensum langsam und belasten Sie sich nur soweit, wie es Ihnen gut tut. Beginnen Sie jeweils mit Auflockerungsübungen zum Aufwärmen. So wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und auf die eigentliche Belastung vorbereitet.

- Ausdaueraktivitäten sind ein wichtiger Baustein Ihrer Diabetestherapie.
- Bevor Sie mit Ihrem „Bewegungsprogramm“ beginnen, vergessen Sie nicht den Gesundheits-Check beim Arzt!



# Auswirkungen

## Körperliche Aktivitäten und Ihr Zuckerstoffwechsel

Muskelarbeit verbraucht vermehrt Glukose und senkt somit Ihren Blutzuckerspiegel. Nun kommt es darauf an, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten und eine Unterzuckerung zu vermeiden. Die Blutzuckerselbstkontrolle hilft Ihnen, die Reaktionen Ihres Körpers besser kennen zu lernen und den Blutzucker im gewünschten Bereich zu halten:

- Bei kürzer andauernden Aktivitäten bis zu ca. 3 Stunden wird ein Blutzucker im niedrigen Bereich mit zusätzlichen Kohlenhydraten (den so genannten Sport-BE) im Zielbereich gehalten.

Bei einem Blutzucker von 60 mg/dL (3,3 mmol/L) und darunter sollten Sie zusätzlich Traubenzucker essen.



### Übersicht Sport-BE vor körperlicher Bewegung

120 - 150 mg/dL (6,6 - 8,3 mmol/L)	0 BE
80 - 120 mg/dL (5,0 - 6,6 mmol/L)	1 BE
60 - 90 mg/dL (3,3 - 5,0 mmol/L)	2 BE

- Planen Sie dagegen z. B. eine lang dauernde Radtour oder Bergwanderung, kann es notwendig sein, die Tabletten- oder Insulindosis zu reduzieren. Ihr Arzt oder Schulungsteam informiert Sie dazu gerne ausführlich.

# Praktische Tipps

- Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich wohl fühlen und steigern Sie Ihr Bewegungspensum langsam.
- Messen Sie Ihren Blutzucker vor und nach der sportlichen Aktivität. Liegt Ihr Blutzucker nachher unter 80 mg/dL (4,4 mmol/L), sollten Sie gleich ein bis zwei schnell wirksame BE essen. Je nach Intensität der Bewegung hält der blutzuckersenkende Effekt 30 bis 60 Minuten an.
- Testen Sie den Blutzucker bei längeren Aktivitäten auch zwischendurch, so können Sie bei Bedarf entsprechend reagieren.
- Nach länger andauernder Bewegung kann ein zu niedriger Blutzuckerwert auch erst einige Stunden später auftreten, da die Zuckerspeicher in den Muskelzellen nach und nach wieder aufgefüllt werden. Dann ist es richtig, auch bei einem „guten“ Wert noch langwirksame Kohlenhydrate zu essen.
- Nehmen Sie immer ausreichend Traubenzucker, Saft, Obst o. Ä. mit.
- Gerade wenn es „ins Gelände“ geht, sollten Sie mindestens zu zweit sein. So macht es mehr Spaß und für einen eventuellen Notfall ist jemand anwesend.



# Das sollten Sie in Ihrer Sporttasche haben!

- **Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Stechhilfe**
- **Diabetiker-Notfallausweis**
- **Medikamente/Insulin**
- **Genügend Flüssigkeit (Mineralwasser)**
- **Zusätzliche Sport-BE, wie z. B. Obst oder Müsliriegel**
- **Traubenzucker, Saft etc.**
- **Hautfreundliches Pflaster**

**Blutzuckerselbstkontrollen vor, während und nach körperlicher Aktivität sind unerlässlich, um Ihren Körper und das Blutzuckerverhalten besser kennen zu lernen. Dokumentieren Sie die gemessenen Werte. Nur so können Sie das nächste Mal überprüfen, ob Ihre Maßnahmen richtig waren.**

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.

## LifeScan Kundenservice

**D** Tel. 0800-70 77 007

**A** Tel. 0800-244 245

**CH** Tel. 0800-850 905

**gebührenfrei**

**www.LifeScan.de**

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr

