

Kongressbericht zur Jahrestagung
der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)

Diabetes und Sport bestens im Griff

Körperliche Fitness spielt eine entscheidende Rolle zur Erhaltung der Gesundheit: Sie beugt Typ 2-Diabetes vor und steigert die Lebensqualität. Dem Thema „Diabetes und Sport“ widmete sich das LifeScan Satelliten-Symposium im Rahmen der diesjährigen Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) im Mai 2005 in Berlin.

ABBILDUNGEN LIFE SCAN

Regelmäßige Bewegung beeinflusst die körperliche Fitness und sorgt für mehr Spaß und Lebensfreude. Das gilt für alle Menschen. Sich zu bewegen, Sport zu treiben und aktiv zu sein, ist auch für Menschen mit Diabetes von Vorteil, denn Muskelarbeit

- › verbessert das körperliche Wohlbefinden,
- › hilft, Stress abzubauen,
- › senkt den Blutzuckerspiegel,
- › wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus,
- › sorgt für ein rundum positives Lebensgefühl.

Die Fortschritte in der Diabetesbehandlung und des individuellen Diabetes-Selbstmanagements haben die Möglichkeiten für eine flexible Lebensführung einschließlich sportlicher Betätigung erheblich erweitert. Dazu zählt in erster Linie die richtige und situationsangepasste Blutzuckerselbstkontrolle – nicht nur während der Bewegung, sondern auch vor und nach dem Sport.

Vorsorgeuntersuchungen notwendig

Die Auswahl der Sportart und ihre Intensität sollten mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Gerade Menschen mit Typ 2-Diabetes zeigen häufig bereits erste Folgeerkrankungen, die berücksichtigt werden müssen. Die körperliche Aktivität erfordert, den eigenen Stoffwechsel genau zu beobachten. Das be-

ginnt lange vor dem Sport und dauert über das Trainingsende hinaus an.

Eine Frage der Motivation

Damit aus der sportlichen Betätigung keine einmalige Angelegenheit wird, sollte der individuelle Trainingsplan nicht nur auf den gesundheitlichen Zustand, sondern auch auf die individuellen persönlichen Vorlieben und Fähigkeiten des Einzelnen zugeschnitten sein. Dies steigert die Motivation und erhöht die Wahrscheinlichkeit einer andauernden Lebensstiländerung. Körperliche Aktivitäten helfen nicht nur dabei, Folgeschäden zu vermeiden, sondern

- › verbessern die Stoffwechsellage: Unter Belastung verwerten die Muskelzellen vermehrt Blutglukose, der Insulinbedarf sinkt,
- › lassen sich gut in den Alltag einbauen: Auch Gartenarbeit und Hausputz beeinflussen den Stoffwechsel positiv.
- › Zudem muss die körperliche Belastung nicht bis zur Erschöpfung betrieben werden: Auch moderate Bewegung hat eine positive Wirkung auf die Erhaltung der Gesundheit.

Die Wirkung von Sport auf den Blutzuckerspiegel

Bei insulinbehandelten Menschen mit Diabetes können überdurchschnittliche körperliche Anstrengungen das Blutzuckermanagement stören: Über- und Unterzuckerungen sind möglich. Unter dem Einfluss starker Anstrengungen und bei extremem Mangel an Insulin und/oder verwertbarer Glukose kann eine Ketoazidose (= Stoffwechselentgleisung) auftreten. Je mehr sich der Trainingszustand verbessert, desto geringer sind jedoch die Schwankungen der Blutzuckerkonzentration unter dem Einfluss körperlicher Aktivität.

Psychische Hemmnisse überwinden

Untersuchungen zeigen, dass der Anteil von Menschen, die sich regelmäßig bewegen, bei Patienten mit Typ 2-Diabetes unter dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung liegt. Häufig fürchten Menschen mit Diabetes Stoffwechselentgleisungen und verzichten lieber ganz auf Sport. Als zusätzliche Barriere für sportliche Aktivitäten ist Übergewicht zu nennen, von dem 90 Prozent aller Menschen mit Typ 2-Diabetes betroffen sind. Nicht geplante Bewegungsformen, zum Beispiel in Alltag und Beruf, nehmen ab. Daher ist es notwendig, Zeiten absoluten Bewegungsmangels wie beispielsweise Autofahren oder Fernsehen zu reduzieren.

Wie Diabetiker zum Sport kommen: Das DiSko-Projekt

Nicht nur im Alltag, auch in der Diabetesberatung spielt das Thema „Bewegung“ bislang keine ausreichende Rolle. Um die positiven Effekte dieses Therapiepeilers umfassender zu nutzen, muss körperliche Aktivität fester Bestandteil der Diabetesschulung werden. Zu diesem Zweck haben die Initiativgruppe Diabetes und Sport e.V. und der Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe (VDBD) mit der Unterstützung von LifeScan das DiSko-Projekt ins Leben gerufen. Gemeinsam haben sie das Schulungsmodul „Bewegung“ entwickelt. Hier steht weniger die Wissensvermittlung über positive Effekte körperlicher Aktivität im Vordergrund als vielmehr die praktische Umsetzung und das direkte Erleben. So besteht das Modul aus zwei Teilen – einem halbstündigen Spaziergang mit vorheriger und anschließender Puls- und Blutzuckermessung sowie der Auswertung der Erfahrungen und Besprechung praktischer Konsequenzen für den Alltag. ■



Die Vorträge zum Thema Diabetes und Bewegung stießen bei Jung und Alt auf großes Interesse