Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Diabetes > Sport

1. Das Wichtigste in Kürze

Regelmäßige körperliche Aktivitäten können die Diabetes-Therapie unterstützen, trainieren den Kreislauf, regen den Stoffwechsel an und tragen zu einem besseren Körper- und Lebensgefühl bei. Bei Diabetikern wirkt sich Bewegung besonders günstig auf die Stoffwechsellage aus. Intensiver Sport sollte mit dem Arzt abgestimmt werden.

2. Empfehlungen zum Sport

Die Empfehlungen zum Sport unterscheiden sich je nach Diabetes-Typ:

Typ-1-Diabetes:

Da es zu Blutzuckerschwankungen während und nach dem Sport kommt, müssen die Insulininjektion, die Zuckeraufnahme und der Energieverbrauch genau aufeinander abgestimmt werden. Hierzu sollten individuelle Anpassungsregelungen erarbeitet werden, am besten zusammen mit einem Diabetologen. Dann kann regelmäßige (bestenfalls tägliche), gleichartige Bewegung die Blutzuckerregulation langfristig verbessern. Sporadische Belastungen können hingegen gerade bei ungeschulten Patienten zu Stoffwechselentgleisungen führen.

Typ-2-Diabetes:

Bei Diabetes Typ 2 hat die Kombination aus regelmäßigem Kraft- und vor allem Ausdauertraining große Effekte auf die Blutzuckerregulation und kann, gepaart mit einer gesunden Ernährung und Gewichtsabnahme, die Symptome sogar ganz verschwinden lassen.
Um einen dauerhaften positiven Therapieeffekt zu erreichen, ist es notwendig mindestens 3 Mal pro Woche Sport zu treiben und dauerhaft einen aktiven Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung beizubehalten. Doch gerade Anfänger sollten sich nicht überfordern und die Belastung nur langsam steigern. Wichtiger ist die Regelmäßigkeit, auch wenn es nur 5 Minuten am Tag sind.
Zusätzlich sollten die Alltagsaktivitäten gesteigert werden, z.B. kürzere Wege zu Fuß gehen oder die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen.

3. Allgemeine Verhaltenshinweise

- Immer Blutzuckermessgerät und -teststreifen, Acetonstreifen, Insulin und Traubenzucker mitnehmen. Sportkameraden sollten über das Risiko einer Unterzuckerung und die dann nötigen Gegenmaßnahmen informiert sein.
- Vor Beginn der sportlichen Betätigung Blutzucker messen. Bei niedrigen Blutzuckerwerten Kohlenhydrate essen, bei zu hohen Werten erst einen Aceton-Test durchführen. Bei positivem Aceton darf auf keinen Fall mit Sport begonnen werden, da die Gefahr einer Stoffwechselentgleisung besteht.
- Bei Anzeichen einer Unterzuckerung (Zittern, Herzklopfen, Herzrasen, Angst, kalter Schweiß, Müdigkeit, plötzlicher Leistungseinbruch) den Sport sofort unterbrechen und einen Blutzuckertest machen. Notfalls eine ausreichende Menge von schnell wirksamen Kohlenhydraten wie z.B. Traubenzucker oder Glukosegel zuführen.
- Nach einer Ausdauerbelastung kann die Insulinempfindlichkeit noch bis zu 24 Stunden erhöht sein. Deswegen regelmäßig den Blutzucker kontrollieren.

4. Sportgruppen

Wer keine Lust hat, alleine Sport zu treiben, oder sich alleine nur schwer motivieren kann, schließt sich am besten einer Diabetiker-Sportgruppe an. Anlaufstellen kennen Diabetologen vor Ort, Selbsthilfegruppen (Diabetes > Allgemeines) und zum Teil Krankenkassen und Sportvereine.

5. Praxistipps

- Ausführliche Informationen zum Thema Sport und Diabetes vermittelt die Leitlinie „Diabetes und Sport“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft unter www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de > Behandlung [&] Leitlinien > Leitlinien [&] Praxisempfehlungen (Thema: "Prävention [&] Prädiabetes").

- Weitere Informationen bietet die Deutsche Diabeteshilfe unter www.diabetesde.org/gesund_leben_mit_diabetes/bewegung_tut_gut_bei_diabetes .

6. Verwandte Links

Ratgeber Diabetes

Diabetes

Diabetes > Allgemeines

Diabetes > Behandlung

Diabetes > Autofahren

Diabetes > Ernährung

Diabetes > Familie

Diabetes > Medizinische Rehabilitation

Diabetes > Urlaub

Diabetes > Verhaltenstipps