

Ausdauer-Trainingsprogramm hilft bei nicht alkoholischer Fettleber

Datum: 28.07.2022

Original Titel:

A randomized controlled trial on the effectiveness of 8-week high-intensity interval exercise on intrahepatic triglycerides, visceral lipids, and health-related quality of life in diabetic obese patients with nonalcoholic fatty liver disease

DGP - Wissenschaftler interessierten sich dafür, ob ein intensives Ausdauer-Trainingsprogramm bei Personen mit einer nicht alkoholischen Fettleber, die gleichzeitig auch an Diabetes leiden und adipös sind, hilft und die Gesundheit verbessert. Dies war durchaus der Fall: nach 8 Wochen Training hatten die Studienteilnehmer verbesserte Leberfette, weniger Fett um die inneren Organe herum und ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität stieg an.

Bei einer nicht alkoholischen Fettleber kommt es zu einer Verfettung der Leber, die zu einer schweren Schädigung der Leber führen kann. Eine Fettleber macht sich oft nicht bemerkbar, sollte aber dennoch regelmäßig kontrolliert und behandelt werden. Die Auswahl an Medikamenten zur Behandlung der nicht alkoholischen Fettleber ist allerdings nur gering. Deshalb interessierten sich Wissenschaftler in ihrer Studie dafür, ob auch nicht medikamentöse Verfahren wie Bewegung eine Behandlungsmöglichkeit für die nicht alkoholische Fettleber darstellen.

Hilft intensives Ausdauertraining bei einer nicht alkoholischen Fettleber?

Die Wissenschaftler aus Saudi-Arabien und Ägypten gewannen 32 Personen für ihre Studie. Alle litten an einer nicht alkoholischen Fettleber und Diabetes - zusätzlich waren sie stark übergewichtig (adipös). Jeweils 16 Personen wurden auf eine Gruppe aufgeteilt. Gruppe 1 war die Interventionsgruppe - diese Gruppe war sportlich aktiv und führte ein spezielles Ausdauer-Trainingsprogramm, ein sogenanntes Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT), durch. Bei einem Training dieser Art werden Bewegungen mit hoher Intensität durchgeführt und immer wieder durch kurze Pausen unterbrochen. Gruppe 2 war die [Kontrollgruppe](#), die nicht sportlich aktiv war. Die Studie dauerte insgesamt 8 Wochen lang an. Während der Studienlaufzeit nahmen die Personen ihre Medikamente wie gewohnt ein.

Verbesserungen von zahlreichen Werten bei den Personen, die das Ausdauertraining absolvierten

Zu Beginn der Studie und nach den 8 Wochen maßen die Wissenschaftler, wie sich die Leberfette, das Fett, welches die inneren Organe umhüllt, wichtige Blutzuckerwerte (z. B. der Langzeitblutzuckerwert), die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems (gemessen anhand des VO₂peak) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei den Studienteilnehmern entwickelt hatten. Nach den 8 Wochen zeigten die Personen aus der Interventionsgruppe Verbesserungen von allen genannten Punkten. Bei den Personen aus der [Kontrollgruppe](#) wurden hingegen keine verbesserten

Werte festgestellt.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigten, dass Hochintensitäts-Intervalltraining Personen mit Fettleber, die parallel noch an Diabetes und [Adipositas](#) leiden, zu einer verbesserten Gesundheit verhelfen kann. Dies zeigt, wie wertvoll ein aktiver Lebensstil ist, um die Gesundheit zu erhalten bzw. den Krankheitsverlauf zu verbessern.

Referenzen:

Abdelbasset WK, Tantawy SA, Kamel DM, Alqahtani BA, Soliman GS. A randomized controlled trial on the effectiveness of 8-week high-intensity interval exercise on intrahepatic triglycerides, visceral lipids, and health-related quality of life in diabetic obese patients with nonalcoholic fatty liver disease. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Mar;98(12):e14918. doi: 10.1097/MD.00000000000014918.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“