

## HIV: Mit Sport Blutzucker- und Blutfettwerte verbessern

**Datum:** 25.05.2020

**Original Titel:**

The effects of exercise on lipid profile and blood glucose levels in people living with HIV: A systematic review of randomized controlled trials

**Kurz & fundiert**

- Wissenschaftler sichteten die Ergebnisse von 9 Studien, die sich mit dem Einfluss von Aerobic und Kraftsport auf die Blutzucker- und Blutfettwerte von Patienten mit [HIV](#) beschäftigt hatten
- Aerobic wirkte sich positiv auf die HDL-Cholesterinwerte aus
- Kraftsport verbesserte die Gesamtcholesterinwerte, die HDL-Cholesterinwerte, die LDL-Cholesterinwerte und die Triglycerid-Werte
- Die Kombination aus Aerobic und Krafttraining schien die Blutzuckerwerte, die HDL-Cholesterinwerte, die Gesamtcholesterinwerte und die Triglycerid-Werte zu verbessern

**DGP - Eine [HIV](#)-Therapie kann sich negativ auf die Blutzucker- und Blutfettwerte auswirken. Sport könnte den Betroffenen helfen, diese Werte wieder zu verbessern. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende Studie, in der die Wissenschaftler die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik zusammenfassten.**

---

Patienten, die sich mit HIV (kurz für Humanes Immundefizienz-[Virus](#)) infiziert haben, weisen häufiger ungünstige Blutfettwerte und Blutzuckerwerte auf. Dies liegt zumindest teilweise in der HIV-Therapie begründet. Zu den Blutfetten zählen unter anderem Triglyceride und Cholesterin. Doch Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Je nachdem an welchem Transportprotein das Cholesterin gebunden ist, wird es als LDL (*low density lipoprotein*)-Cholesterin oder HDL (*high density lipoprotein*)-Cholesterin bezeichnet. Während das Transportprotein LDL das Cholesterin von der Leber, dem Produktionsort von Cholesterin, zum Gewebe transportiert, ist das HDL für dessen Rücktransport zuständig. Dementsprechend wird das [LDL-Cholesterin](#) als schlechtes und das [HDL-Cholesterin](#) als gutes Cholesterin gehandelt. Patienten mit HIV wird empfohlen, ihren Lebensstil so anzupassen, dass sich dieser positiv auf die Blutwerte auswirkt. Eine Möglichkeit, um die Blutfettwerte und die Blutzuckerwerte zu verbessern, soll viel Bewegung bzw. Sport sein. Doch verbessert Sport tatsächlich diese Werte? Mit dieser Frage hatten sich bereits mehrere Studien beschäftigt. Wissenschaftler sichteten diese Studien und fassten deren Ergebnisse zusammen, um einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik zu bekommen.

**Wissenschaftler sichteten mehrere Studien**

Die Wissenschaftler suchten nach Studien, die bis November 2017 veröffentlicht wurden. Sie fanden insgesamt 9 Studien, die ihren Ansprüchen genügten. Die Studien enthielten die Daten von 638 HIV-Patienten. Die Patienten gehörten entweder zu einer Sportgruppe oder zu einer [Kontrollgruppe](#). Die Zuordnung der Patienten zu der jeweiligen Gruppe erfolgte bei allen Studien nach dem Zufallsprinzip.

## **Aerobic und Kraftübungen verbesserten die Blutzucker- und die Blutfettwerte von HIV-Patienten**

In den Studien, die sich allein mit Aerobic beschäftigt hatten, konnte das Sportprogramm Verbesserungen bezüglich des HDL-Cholesterins verbuchen. Auch bei den Studien, in denen die Patienten Kraftübungen absolvierten, profitierten die Patienten von dem Sportprogramm - und zwar im Hinblick auf die Gesamtcholesterinwerte, die HDL-Cholesterinwerte, die LDL-Cholesterinwerte und die Triglycerid-Werte. Bei manchen Studien bestand das Sportprogramm aus einer Kombination aus Aerobic und Krafttraining. Dieses kombinierte Sportprogramm verbesserte die Blutzuckerwerte (3 Studien), die HDL-Cholesterinwerte (1 Studie), die Gesamtcholesterinwerte (1 Studie) und die Triglycerid-Werte (1 Studie).

Sport schien sich somit positiv auf den Blutzucker und auf die Blutfette von HIV-Patienten auszuwirken. Die Autoren der Studie merkten jedoch an, dass die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden sollten, da sie auf nur wenigen Studien beruhen. Außerdem nutzten die Studien unterschiedliche Sportpläne, was eine zusammenfassende Analyse und eine eindeutige Aussage erschwert. Weitere Forschung wäre somit wünschenswert.

### **Referenzen:**

Quiles NN, Piao L, Ortiz A. The effects of exercise on lipid profile and blood glucose levels in people living with HIV: A systematic review of randomized controlled trials. *AIDS Care*. 2019 Sep 13:1-8. doi: 10.1080/09540121.2019.1665163. [Epub ahead of print]

# 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“