Auch Kraftsport kann Diabetes verhindern

Datum: 06.12.2022

Original Titel:
Two years supervised resistance training prevented diabetes incidence in people with prediabetes: a randomized control trial

DGP **– Kraftsport, Ausdauersport oder eine Kombination aus beidem – alle drei Möglichkeiten sind wirksam, um Personen mit Prädiabetes vor Diabetes zu schützen. Dies zeigen folgende Studienergebnisse, bei denen die Personen über 2 Jahre lang an 3 Tagen der Woche trainierten.**

Wenn beim Hausarzt Blutzuckerwerte festgestellt werden, die abnormal hoch sind, aber noch keine Diabeteserkrankung anzeigen, spricht der Arzt vom Prädiabetes. Der Prädiabetes ist eine Vorstufe des Typ-2-Diabetes. Wenn Menschen mit dieser Diagnose konfrontiert sind, können sie zum Glück aus eigener Hand noch einiges tun, um zu verhindern, dass es tatsächlich zu einer Diabeteserkrankung kommt. Eine Gewichtsabnahme, mehr Bewegung im Alltag und eine gesündere Ernährung können den Diabetes aufhalten.

Lässt sich der Diabetes durch regelmäßiges Training aufhalten?

Wissenschaftler aus den USA und China untersuchten in ihrer Studie, inwiefern Bewegung eine Diabeteserkrankung bei Personen mit Prädiabetes verhindern kann. Die Wissenschaftler interessierte ob Krafttraining, Ausdauertraining oder eine Kombination aus beidem besser vor Diabetes schütze.

An der Studie nahmen 137 Personen mit Prädiabetes teil, die auf 4 verschiedene Gruppen aufgeteilt wurden. Gruppe 1 führte 2 Jahre lang Krafttraining durch, Gruppe 2 Ausdauertraining und Gruppe 3 eine Kombination aus beidem. Gruppe 4 war die Kontrollgruppe, die keine Form der sportlichen Betätigung ausübte. Die Studienteilnehmer trainierten an 3 Tagen der Woche für 60 Minuten.

Alle 3 Sportvarianten schützten vor Typ-2-Diabetes

Nach 2 Jahren wurden folgende Ergebnisse gesehen: Im Vergleich zu den Personen aus der Kontrollgruppe war das Risiko für Typ-2-Diabetes durch Krafttraining um 65 % gemindert, durch Ausdauertraining um 72 % und durch die Kombination aus beidem um 74 %. Neben dem verminderten Diabetesrisiko verbesserte sich in den Sportgruppen außerdem der Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, wie wertvoll Bewegung zum Schutz vor Diabetes ist. Da Ausdauer-, Krafttraining und die Kombination aus beidem gleich effektiv waren, um vor Diabetes zu schützen, können Betroffene den Sport flexibel und ihren individuellen Interessen entsprechend auswählen. Der Sport sollte Spaß machen, sodass er dauerhaft und regelmäßig ausgeübt wird.

Referenzen:

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Dai X, Zhai L, Chen Q et al.: Two years supervised resistance training prevented diabetes incidence in people with prediabetes: a randomized control trial. Diabetes Metab Res Rev. 2019 Feb 15:e3143. doi: 10.1002/dmrr.3143. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom