

## Langlauf als Diabetesprävention

**Datum:** 21.06.2022

**Original Titel:**

Leisure-time cross-country skiing is associated with lower incidence of type 2 diabetes: A prospective cohort study

**DGP - Weltweit leiden immer mehr Menschen an Typ-2-Diabetes. Was hilft, um nicht an Diabetes zu erkranken? Wissenschaftler aus Finnland und Großbritannien zeigten nun mit ihrer Studie, dass Langlauf Männer wirksam vor Typ-2-Diabetes schützte.**

Langläufer haben meist eine gute Fitness, was sich auch in einer guten Herz-Kreislauf-Gesundheit bemerkbar macht. Bietet Langlaufen sogar einen Schutz vor Typ-2-Diabetes? Dies fragten sich Wissenschaftler aus Finnland und Großbritannien und führten aus diesem Grund eine Studie dazu durch.

Für ihre Studie analysierten die Wissenschaftler 2483 Männer mittleren Alters, die bei Studienbeginn nicht an Typ-2-Diabetes litten. Mithilfe von einem Fragebogen erfassten die Wissenschaftler, wie häufig, lange und intensiv die Männer innerhalb der letzten 12 Monate Skilanglauf ausgeübt hatten. Die Männer wurden dann über mehrere Jahre (im Schnitt 21,6 Jahre) beobachtet und es wurde dokumentiert, wie viele Männer im Laufe der Zeit an Typ-2-Diabetes erkrankten.

### **Langlauf schützte wirksam vor Diabetes**

Von den 2483 Männern entwickelten 539 Männer Typ-2-Diabetes. Es zeigte sich, dass das Typ-2-Diabetes-Risiko sank, umso aktiver die Männer Langlauf ausübten. Im Vergleich zu Männern, die nicht zu den Langläufern zählten, hatten Männer, die zwischen 1 und 200 MET-Stunden pro Jahr Langlauf betrieben, ein um 25 % reduziertes Diabetes-Risiko. Bei Männern, die mehr als 200 MET-Stunden Langlauf ausübten, war das Risiko für Typ-2-Diabetes gar um 41 % reduziert. MET steht für Metabolisches Äquivalent - der Begriff wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten zu vergleichen. 1 MET entspricht einem Energieverbrauch von 1 kcal je kg Körpergewicht je Stunde.

Ähnlich gute Ergebnisse zeigten sich, wenn die wöchentliche Langlauf-Aktivität betrachtet wurde. Männer mit 1-60 Minuten Langlauf pro Woche wiesen ein um 27 % reduziertes Diabetes-Risiko auf und Männer mit mehr als 60 Minuten Langlauf pro Woche ein um 36 % vermindertes Risiko.

Diese Studienergebnisse zeigen somit, dass Langlauf eine tolle Sportart für Männer ist, die einen Schutz vor Typ-2-Diabetes bietet.

**Referenzen:**

Kunutsor SK, Mäkikallio TH, Kauhanen J, Voutilainen A, Jae SY, Dey RS, Kurl S, Laukkanen JA. Leisure-time cross-country skiing is associated with lower incidence of type 2 diabetes: A prospective cohort study. Diabetes Metab Res Rev. 2019 Sep 11:e3216. doi: 10.1002/dmrr.3216. [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“