1/2023 Bayern

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes

WAS AKTIVSEIN BRINGT

Haben Sie Diabetes, ist sportliche Betätigung äußerst positiv: Sie verbessern unter anderem Ihre Blutdruck- sowie Blutzuckerwerte und sind besser gestimmt. Schon kleine regelmäßige Sporteinheiten sorgen für enorme Effekte.

Ihre AOK Bayern

AOK AUF YOUTUBE

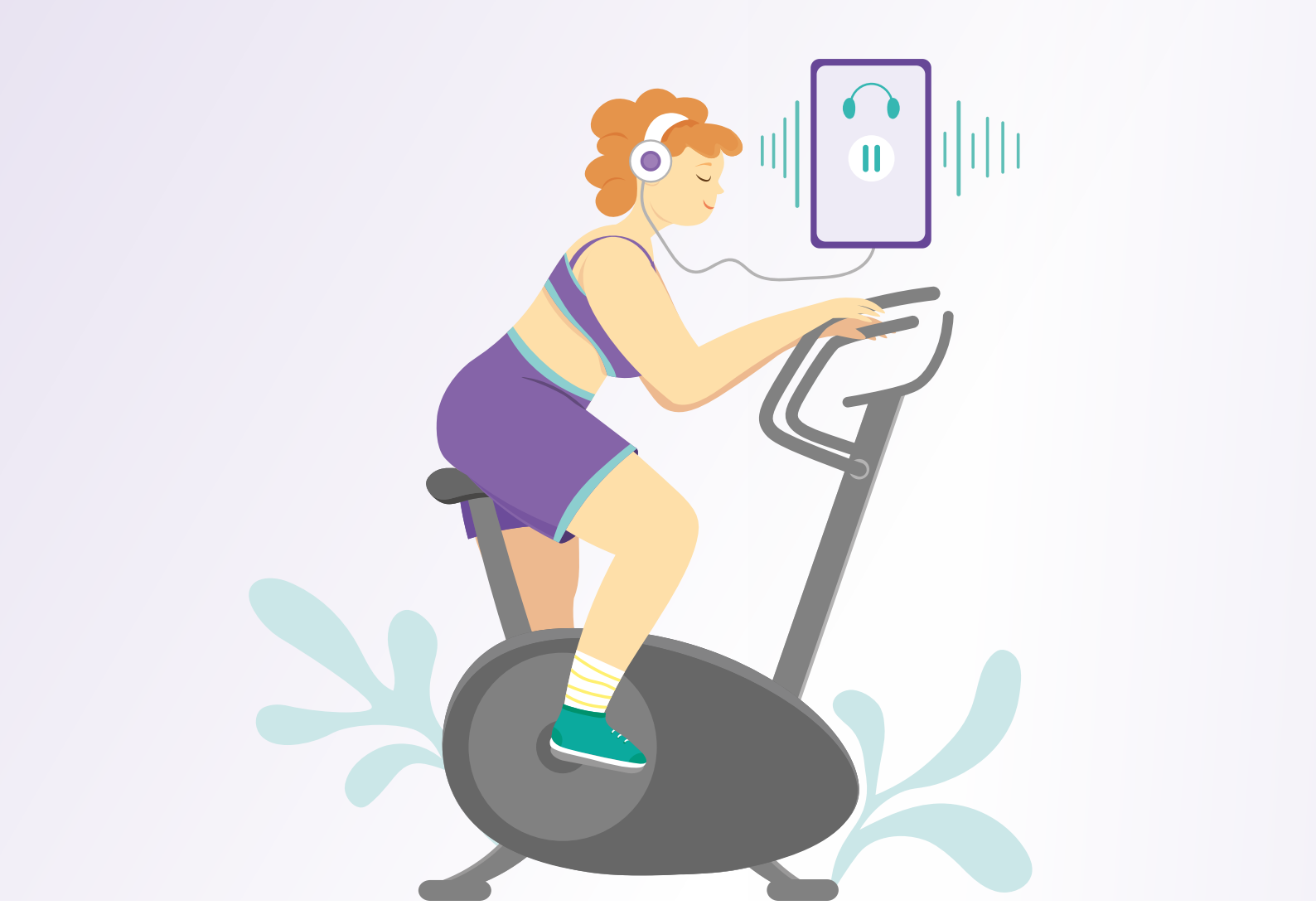
Was tun bei Unterzuckerung und welches Obst darf ich bei Diabetes essen? Mehr als 500 Ratgeber- und Erklärvideos bietet der AOK-Gesundheitskanal – wöchentlich kommen neue hinzu.

youtube.com
▸ Suche: AOK – Der Gesundheitskanal

VORSICHT ADIPOSITAS

Rund ein Viertel der Deutschen ist fettleibig, bei über 80-Jährigen ist der Anteil stark angestiegen. Mehr dazu im Versorgungsatlas des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung:

versorgungsatlas.de
▸ Newsletter Versorgungsatlas



LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG

Wer körperlich aktiv ist, kann den Blutzuckerspiegel senken, seine Stimmung heben und Folgeschäden des Diabetes verhindern.

Bewegungsmangel ist eine häufige Ursache eines Typ-2-Diabetes. Sport kann jedoch äußerst effektiv – wie Medikamente – dagegenwirken: Je mehr Sie sich bewegen, desto weniger Antidiabetika benötigen Sie. Wie das funktioniert? Sobald die Muskeln anfangen zu arbeiten, verbrauchen sie Zucker (Glukose). Bei mittlerer Belastungsintensität holen sie sich den Zucker aus dem Blut, bei hoher (anaerober) Belastung aus den Zucker- und Stärkedepots der Muskelzellen.

RUHIG KLEIN ANFANGEN

Schon etwas mehr regelmäßige Bewegung im Alltag reicht aus, um langfristig den Blutzuckerspiegel zu senken. Ideal ist es, wenn Sie jeden Tag mindestens 3000 Schritte mehr machen – zusätzlich zu den Wegen in der Wohnung oder im Büro. Das entspricht etwa einer halben Stunde Gehen. Notieren Sie sich, wie und wo Sie sich mehr Bewegung schaffen können:

- Zur Entspannung öfter im Park spazieren gehen,
- kleine Einkäufe zu Fuß statt mit dem Auto machen,
- Treppenlaufen statt Fahrstuhlfahren,
- eine Station früher aussteigen und zu Fuß zur Arbeit oder nach Hause gehen,
- einen Schrittzähler oder das Handy nutzen, um sich zu motivieren,
- auf dem Fahrradergometer in die Pedale treten. Dabei Musik sowie Podcasts hören oder fernsehen.

Titel: iStock.com/Maria Levkina/Sergei Fyss; Illustration: iStock.com/Happy_vector

SICH SANFT STEIGERN

Wenn Sie regelmäßig sportlich aktiv sind, können Sie noch mehr erreichen. Bei längerer Ausdauerbelastung holt sich der Körper die Energie nämlich aus seinen Fettreserven. Mit dem Ergebnis, dass Sie langsam Gewicht verlieren. Sport und Bewegung haben viele positive Auswirkungen auf den Körper, unter anderem normalisiert sich der Blutdruck und Sie fühlen sich allgemein fitter. Ihr Medikamentenbedarf kann zurückgehen. Zudem lassen sich Folgeschäden des Diabetes vermeiden oder zumindest minimieren und Sie gewinnen neue Lebensfreude.

SPORT HAT POSITIVE WIRKUNGEN AUF:

- den Blutzuckerspiegel,
- das Ansprechen der Körperzellen auf (körpereigenes und injiziertes) Insulin,
- den Blutdruck,
- das Körpergewicht,
- das Stresslevel, da das Stresshormon Kortisol abgebaut wird,
- die Lebensqualität,
- den Schlaf.

Wichtig ist, dass Ihnen der Sport Spaß macht. Wenn Sie ins Training einsteigen, empfiehlt es sich, nicht gleich von null auf hundert zu starten. Beginnen Sie lieber mit kleinen Schritten. Theoretisch können Sie alle Sportarten betreiben, auch Fußball und Tennis, soweit Sie keine gesundheitlichen Einschränkungen haben, etwa erhöhten Blutdruck oder Schäden an den Blutgefäßen. Menschen mit sehr hohem Blutdruck sollten ein Training meiden, bei dem sie sich zu sehr anstrengen: Steile Bergfahrten mit dem Rad oder Langstreckenläufe erhöhen den Druck auf die Gefäßwände noch weiter. Für Menschen mit Diabetes eignen sich Ausdauersportarten in Verbindung mit leichtem Krafttraining – etwa Aquafitness, Tanzen, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf.

WIE VIEL BEWEGUNG DARF ES SEIN?

Ziel sind mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 75 Minuten mit hoher Belastung. Zwischen den Trainingstagen sollten nicht mehr als zwei Tage ohne Aktivität liegen. Zusätzlich werden an mindestens zwei Tagen gezielte Übungen zur Muskelkräftigung empfohlen. Bei den sportlichen Aktivitäten sollten Sie leicht schwitzen, das Herz kann etwas schneller schlagen. Sie sollten sich dabei aber noch mit anderen unterhalten können.

Da Bewegung den Blutzucker senkt, kann viel Sport oder manchmal bereits ein ungewohnt langer Spaziergang eine Unterzuckerung verursachen. Das Risiko besteht vor allem, wenn Sie Insulin spritzen oder Medikamente mit dem Wirkstoff Glinid oder Sulfonylharnstoff einnehmen. Halten Sie daher immer Kohlenhydrate parat, etwa ein Stück Brot, einen Apfel, Traubenzucker oder eine Schorle. Sie können diese schon vor dem Training, aber auch während und nach dem Training zu sich nehmen. Die andere Möglichkeit ist, die Insulin- oder Medikamentendosis im Voraus zu reduzieren, um vor Beginn der Aktivität mit einem höheren Blutzuckerwert zu starten. Lassen Sie sich hier aber vorab von Ihrem Diabetesteam oder Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

Stets im Blick

Wer sportlich aktiv ist, sollte seinen Blutzucker regelmäßig checken.

TIPPS FÜR DAS BEWEGTE LEBEN

- Lernen, die Medikation der geplanten körperlichen Aktivität anzupassen – in ärztlicher Absprache und/oder in der Diabetesschulung.
- Anzeichen für Unterzuckerung kennen: Schwitzen, Herzklopfen, Sehstörungen, Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen.
- Regelmäßig Blutzucker messen.
- Ein Sporttagebuch hilft, den eigenen Körper kennenzulernen – etwa „Was und wie viel esse ich und wie dosiere ich mein Medikament, wenn ich Sport machen will?“.
- Sport in der Gruppe motiviert und macht meistens noch mehr Spaß. Außerdem sind Sie nicht allein, falls Sie Hilfe benötigen.

Weitere Tipps zu Sport und Bewegung erhalten Sie bei der Teilnahme am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Diabetes mellitus.

Im Online-Coach Diabetes der AOK finden Sie auch ein Modul zu Sport:

diabetes.aok.de

▸ *Anmelden (kostenfrei, exklusiv für AOK-Versicherte)*
▸ *Login/Registrierung*

Illustration: iStock.com/Irina Maister; Foto: iStock.com/PIKSEL

DIABETES

BLOSS NICHT **ALTERNATIV** BEHANDELN

Naturheilmittel gegen Diabetes werden viel beworben. Es ist jedoch Vorsicht geboten.

Knoblauch oder Berberinkapseln statt Tabletten und Spritzen? Das klingt verlockend. Aber pflanzliche Mittel halten oft nicht, was sie versprechen, und ihre Einnahme kann auch gefährlich werden.

HIER EIN PAAR FAKTEN ÜBER BEKANNTE PRÄPARATE

Bittermelone (auch Bittergurke oder Ampalaya genannt)

Diese tropische Frucht wird in der afrikanischen und asiatischen Heilkunst gegen zahlreiche Leiden eingesetzt. Bei uns ist das bittere kürbisartige Gewächs meist als Pulver in Kapseln erhältlich und soll blutzuckersenkende Wirkung haben. Studienbelege sind allerdings rar. Beim Menschen konnte allenfalls ein geringer Effekt auf den Nüchternblutzuckerwert gezeigt werden und keine Langzeitwirkung.

Berberin

Die Substanz wird aus der Berberitze gewonnen und ebenfalls als Kapsel eingenommen. Ob Berberin beim Menschen tatsächlich den Langzeitblutzuckerspiegel senkt, ist nicht sicher. Die toxischen Wirkungen sind jedoch teilweise erheblich. Auch die bisher beobachteten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten können ernst Probleme bereiten.

Jambulbaum

Seit einigen Jahren wird zur ergänzenden Behandlung von Diabetes ein Extrakt aus der Frucht des Jambulbaumes beworben. Die Tinktur ist als homöopathisches Mittel zugelassen, wofür keine klinische Studie erforderlich ist. Der vermeintliche blutzuckersenkende Effekt und Schutz der insulinproduzierenden Betazellen ist durch Studien bislang nicht belegt.

Zimt, Kurkuma, Knoblauch

Dieses Trio gilt als Diabeteskiller schlechthin. Der Haken allerdings ist die Menge, die verzehrt werden muss, um eine Wirkung zu erzielen. Zimt hat erst bei einem Konsum von sechs Gramm täglich (drei volle Teelöffel) eine geringe blutzuckersenkende Wirkung. Bedenklich wird dann das in Zimt enthaltene und in größeren Mengen giftige Kumarin. Auch von Kurkuma und Knoblauch müsste viel auf den Teller, um zu wirken. Kurkuma kann dann ebenfalls Nebenwirkungen haben sowie Wechselwirkungen mit verschiedenen Arzneimitteln.

FAZIT

Mangels ausreichender Belege zu ihrer Wirksamkeit, andererseits aber zahlreichen Hinweisen auf Risiken und Wechselwirkungen sowie aufgrund der unklaren Dosierung warnen medizinische Fachgesellschaften eindringlich vor Selbstmedikation mit diesen Substanzen.

Mehr Informationen unter:

diabetes-online.de

▸ *Suche: Alternative Medizin auf dem Prüfstand*

Danke fürs Mitmachen!

Verzichten Sie mit uns auf Papier für eine **nachhaltige, umweltbewusste Kommunikation**. Künftig erhalten Sie das AOK-GesundheitsMagazin im Januar und September per Post. Digital finden Sie alle vier Ausgaben kostenfrei unter:

aok.de/bayern/curaplaninfo

IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel".

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf ***aok.de/curaplan*** oder telefonisch unter ***0800 033 6704***

Curaplan

Fotos: iStock.com/Prostock-Studio/bilgehan yilmaz

23-0073