Ascensia DiabetesKolleg

Bewegung bei Typ-2-Diabetes

Regelmäßige Bewegung hilft Ihre Gesundheit zu verbessern und kann sich positiv auf Ihre Diabetestherapie auswirken:

- Bei Bewegung verbrauchen die Muskeln Zucker, dadurch werden die Blutzuckerwerte gesenkt oder sie steigen nach einer Mahlzeit erst gar nicht an.
- Regelmäßige Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Das vorhandene Insulin kann besser wirken, so dass unter Umständen weniger Medikamente benötigt werden.

Versuchen Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung in Ihrem Alltag einzubauen:

- Nicht mit dem Aufzug oder der Rolltreppe fahren, sondern die Treppe nehmen
- Das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen
- Bei Benutzung von öffentlichen Verkehrsmittel eine Haltestelle vorher aussteigen und zu Fuß gehen
- Nach dem Mittagessen spazieren gehen

Motivationshilfen zur Bewegungssteigerung

Fitnessarmbänder zählen Schritte, messen den Puls und geben Ihnen damit einen Überblick über Ihr Bewegungsverhalten. Auch Apps können die von Ihnen zurückgelegten Schritte und Kilometer aufzeichnen. Die so gewonnenen Daten können Sie auf dem Handy oder auf dem Computer auswerten.

Die tägliche Schrittzahl zu messen und zu steigern ist eine einfache Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren – jede Verbesserung in der Schrittzahl wird dokumentiert. Versuchen Sie pro Tag 10 000 Schritte zu gehen!

Sie möchten mehr erreichen? Welche Sportart ist für Sie die Richtige?

Walken – Gerade für Untrainierte ist Walken (schnelles gehen) gut geeignet, um die Fitness zu steigern. Für den Anfang sind bequeme Schuhe und bequeme Kleidung erst einmal ausreichend. Wenn Sie häufiger walken, sollten Sie sich geeignete Sportschuhe kaufen.

Laufen – Laufen ist eine einfache aber energieintensive Sportart. Starten Sie daher Ihre ersten Laufrunden in langsamem Tempo. Die Grundausstattung besteht aus ein paar Laufschuhen und der Jahreszeit angepasster leichter Sportbekleidung.

Schwimmen – Schwimmen bietet viele Vorteile: Sie sind unabhängig vom Wetter und belasten Ihre Gelenke nicht. Einfach Handtuch und Badekleidung einpacken.

Radfahren – Gerade bei Übergewicht und Gelenkproblemen ist das Radfahren besonders gut geeignet. Wenn kein Rad vorhanden ist reicht für den Anfang ein Leihfahrrad. Auch ein Elektrorad ist sehr zu empfehlen, damit geht es leichter, wenn man in die Pedale tritt.

ASCENSIA Diabetes Care

Ascensia DiabetesKolleg

Bewegung bei Typ-2-Diabetes

Heimtrainer – Hier können Sie in den eigenen vier Wänden Sport treiben, geschützt vor fremden Blicken und sich nebenbei z.B. durch den Fernseher unterhalten lassen. Je nach Vorliebe und körperlicher Konstitution kann man zwischen verschiedenen Geräten wählen.

Sportvereine und Fitnessstudios – bieten eine Fülle von verschiedenen Kursen an. Für die richtige Wahl hilft hier ein Beratungsgespräch. Wichtig ist: Wenn es schwer fällt, sich allein zu motivieren, kann die Gemeinschaft mit anderen und eine feste Terminstruktur sehr hilfreich sein.

Hinweis: Sollten Sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben, ist ein vorheriger Arztbesuch wichtig, damit eine Gefährdung durch Begleiterkrankungen ausgeschlossen werden kann.

Kalorienverbrauch pro Stunde

Sportart	Kalorienverbrauch pro 60 Minuten, kcal/h		
Körpergewicht:	60 kg	80 kg	100 kg
Aerobic locker	360	480	600
Aerobic intensiv	498	664	830
Aqua Fitness	264	352	440
Inlineskating	264	352	440
Joggen	480	640	800
Joggen (schnell)	768	1024	1280
Nordic Walking	600	800	1000
Radfahren (mittel)	576	768	960
Rudern	600	800	1000
Schwimmen (langsam), Brust	258	344	430
Schwimmen (schnell), Brust	576	768	960
Skilaufen (alpin)	372	496	620
Tanzen (langsam)	198	264	330
Tanzen (sportlich)	420	560	700
Walking	330	440	550
Wandern	360	480	600
Yoga	168	224	280

Daten nach: Fit for Fun, Kalorienrechner Sport,
verfügbar unter: https://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/kalorienrechner_aid_2032.html, Zugriff am 28.11.2018

Quelle: Ascensia DiabetesKolleg Advisory Board 2019. Dr. med. Hasan Alawi, Dr. med. Thomas Behnke, Dr. med. Michael Böhmer, Angelika Krenzel.
© 2019 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH. Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH · Ascensia Diabetes Service · 51355 Leverkusen

ASCENSIA Diabetes Care