Monatsthema



Diabetes mellitus - eine Gefahr für die Gesundheit!

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Deshalb umgangssprachlich auch als Zuckerkrankheit bekannt. Es werden hauptsächlich 2 Formen unterschieden: **Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2**.

Diabetes Typ 1

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der kein oder nur kaum eigenes Insulin produziert wird. Es muss deswegen gespritzt werden, um akute Stoffwechselentgleisungen oder langfristige Schäden zu verhindern. Das Hormon Insulin hat eigentlich die Aufgabe, die Zuckermoleküle aus dem Blut in die Zellen weiterzuleiten.

Diabetes Typ 2

Bei Diabetes Typ 2 ist der Zuckerspiegel im Blut erhöht. Der Grund dafür ist eine Insulinresistenz der Zellen. Das heißt - die Körperzellen sprechen schlechter auf Insulin an. Da sich dieser Typ oft im Alter entwickelt, wird er oft als "Altersdiabetes" bezeichnet. Leider sind heutzutage aber auch immer mehr junge Menschen betroffen, meist aufgrund von Übergewicht und mangelnder Bewegung. Typische gesundheitliche Folgen bei Diabetes sind: Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschwäche, Netzhautschäden oder Nervenstörungen.



Monatsthema

Diabetes und Sport

Mangel an Bewegung ist eine der Hauptursachen für einen Diabetes Typ 2. Körperliche Aktivität senkt den Blutzuckerspiegel und verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Auch zur Vorbeugung und zum Abnehmen ist Sport zu empfehlen. Zusätzliche Kalorien werden verbraucht und Muskeln dabei aufgebaut, was den Grundumsatz an Energie erhöht.

Das ideale Training setzt sich aus einer Mischung von Kraft- und Ausdauersport zusammen und beinhaltet zudem Beweglichkeitsübungen. Insgesamt gilt: Lieber mehrmals pro Woche für kurze Zeit aktiv sein, als nur einmal am Wochenende über einen längeren Zeitraum. Ideal ist auch, sich im Alltag so viel wie möglich zu bewegen: Zum Beispiel kürzere Strecken mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen und lieber die Treppe statt den Lift nehmen.

Was kann ich noch tun?

Die Mahlzeitenfrequenz reduzieren, denn häufige Mahlzeiten lassen den Insulinspiegel immer wieder ansteigen, was eine Insulinresistenz der Zellen begünstigt. Lange Essenspausen fördern zudem die Fettverbrennung!



