



Körperliche Aktivität ist das beste Medikament um Ihre Gesundheit zu erhalten.



MACHEN SIE DEM DIABETES BEINE!

Wer sich bewegt, fühlt sich wohl, kommt in Schwung und tankt Energie. Aber nicht nur der Seele tut Bewegung gut. Gerade Diabetiker profitieren von ausreichend körperlicher Betätigung. Sowohl kurz- als auch langfristig.

Bewegung – das merken Sie gleich:

- Während der Bewegung wird vermehrt Zucker in die Muskelzellen aufgenommen – Ihr Blutzucker sinkt.
- Auch nach dem Training wird mehr Zucker in Ihre Muskeln transportiert – der blutzuckersenkende Effekt bleibt auch nach dem Sport eine Zeit lang aufrecht.
- Ihre Insulinwirkung wird verbessert – bis zu 72 Stunden nach dem Training!
- Am effektivsten ist es, wenn Sie Ausdauer- und moderates Krafttraining kombinieren.



Foto: © Gina Sanders/Fotolia.com

Durch regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining kann längerfristig:

- die Insulinwirkung, Ihr Blutzucker und Ihr Fettstoffwechsel verbessert werden.
- Ihre Muskelmasse erhöht werden.
- Ihr Gesamtcholesterin, Ihr LDL-Cholesterin und Ihre Triglyzeride reduziert werden.
- Ihr HDL erhöht werden.
- das Abnehmen unterstützt und Ihr Blutdruck gesenkt werden.

Ausdauer- und Krafttraining für Ihre Gesundheit

Die österreichische Diabetesgesellschaft empfiehlt:

- Mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche bei mittlerer Intensität (dabei kann man noch sprechen aber nicht mehr singen)
- Oder 75 Minuten pro Woche bei hoher Intensität (ein durchgehendes Gespräch ist während der körperlichen Aktivität nicht mehr möglich)
- **UND** 2- bis 3-mal moderates Krafttraining pro Woche



Foto: © vladakela/Fotolia.com

Ich bewege mich momentan _____ pro Woche.

Meine Sportarten: _____

In Zukunft werde ich _____

Zusätzlich wird 2 x pro Woche moderates Krafttraining empfohlen – z. B. Training mit dem Thera-Band, kräftigende Gymnastik

Ich mache regelmäßig Krafttraining. (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- ja
- nein

In Zukunft werde ich _____
als Krafttraining machen.

Gut zu wissen

Bei körperlicher Anstrengung verbrauchen Ihre Muskeln mehr Energie und damit mehr Zucker. Gleichzeitig wird dazu jedoch weniger Insulin benötigt. Deshalb besteht, wenn Sie blutzuckersenkende Medikamente nehmen oder Insulin spritzen, die Möglichkeit einer Unterzuckerung!

Deshalb:

- Messen Sie vor dem Sport Ihren Blutzucker.
- Essen Sie eventuell vorher eine zusätzliche Sport-BE (z. B. 1 Banane, 1 Müsliriegel oder 1 Vollkornweckerl).
- Reduzieren Sie gegebenenfalls Ihre Insulindosis. Die Anpassung ist jedoch sehr individuell. Sie sollten dieses Thema genau mit Ihrer/Ihrem betreuenden Ärztin/Arzt besprechen!
- Nach lang andauernder körperlicher Belastung (z. B. ausgedehnte Wanderung) hält die blutzuckersenkende Wirkung noch Stunden an. Kontrollieren Sie daher vor dem Schlafengehen Ihren Blutzucker und essen Sie wenn nötig noch etwas.

Das gehört in Ihre Sporttasche bzw. Ihren Rucksack:

- Blutzuckermessgerät mit Streifenln und Stechhilfe
- Zuckerfreie Getränke
- Traubenzucker oder Fruchtsaft zur Hypobekämpfung
- Obst, Vollkornbrot als Sport-BE
- Ihr Diabetikerausweis