

Kraftsport und Diabetes

Kraftsport und Diabetes

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung können den Diabetes im Schach halten. Aber welche Form der Bewegung und welche Form der Ernährung sind dazu am besten geeignet?

Wissenschaftler aus den USA und China verglichen, wie gut sich Ausdauersport, Kraftsport oder eine Kombination aus beidem eignen, um bei Personen mit Prädiabetes den Ausbruch der Krankheit zu verhindern. Die gute Nachricht: alle drei Möglichkeiten schützten die Personen vor Diabetes. Personen können also verschiedene Sportarten anwenden, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Hauptsache ist, dass der Sport regelmäßig durchgeführt wird.

Wie wichtig eine gesunde Muskelmasse zum Schutz vor Diabetes ist, zeigten die Ergebnisse einer weiteren Forschungsarbeit. Denn Frauen und Männer mit niedrigen Kreatinin-Werten, als Anzeichen einer niedrigen Muskelmasse, wiesen ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes auf. Wer Kraftsport betreibt und seine Muskelmasse dadurch erhöht, könnte sich effektiv vor Diabetes schützen.

Hier die Studien im Detail:

- [Auch Kraftsport kann Diabetes verhindern](#)
- [Niedrige Muskelmasse erhöht Diabetesrisiko](#)