

## Krafttraining bessert HbA1c-Wert und BMI bei Typ-2-Diabetes

**Datum:** 28.10.2020

**Original Titel:**

Beyond general resistance training. Hypertrophy versus muscular endurance training as therapeutic interventions in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis

**MedWiss - Wissenschaftler analysierten, inwiefern sich Krafttraining bei Typ-2-Diabetespatienten eignet, um wichtige Werte wie die Insulinsensitivität oder den Taillenumfang zu verbessern - mit vielversprechendem Ergebnis.**

---

Krafttraining eignet sich, um den Verlauf einer Typ-2-Diabeteserkrankung zu verbessern. Es gibt verschiedene Formen von Krafttraining, zu den wichtigsten zählen das Hypertrophie-Training (= Muskelaufbau-Training) und das Kraftausdauer-Training. In einem systematischen Review mit Meta-Analyse ermittelten Forscher, wie sich die beiden Formen des Krafttrainings auf wichtige Gesundheitsparameter von Typ-2-Diabetespatienten auswirken und ob eine der beiden Formen der anderen überlegen ist.

### **Zahlreiche Verbesserungen durch die beiden Varianten des Krafttrainings**

Die Wissenschaftler schlossen sowohl randomisierte, kontrollierte Studien (RCTs) als auch non-RCTs in ihren Review ein. Die Analyseergebnisse zeigten, dass das Hypertrophie-Training und auch das Kraftausdauer-Training den HbA1c-Wert, die Insulinsensitivität, die Insulinwerte, die Muskelstärke, den *Body Mass Index* (BMI), den Taillenumfang und die Fettmasse der Patienten verbesserten. Das Hypertrophie-Training verbesserte zusätzlich die Blutglucose, die kardiorespiratorische Fitness, den Körperfettanteil, die fettfreie Masse, das Lipidprofil, den systolischen Blutdruck und das C-reaktive Protein. Durch das Kraftausdauer-Training besserte sich zusätzlich das Gewicht der Teilnehmer.

Die Wissenschaftler resümierten, dass sich durch das Krafttraining ähnlich gute Erfolge wie durch ein Ausdauertraining erzielen lassen. Beide Formen von Krafttraining – also das Hypertrophie-Training und das Kraftausdauertraining – verbesserten das Krankheitsmanagement der Patienten, sodass die Patienten nach ihren Vorlieben oder ggf. vorhandenen Einschränkungen eine der beiden Trainingsformen wählen können.

**Referenzen:**

Acosta-Manzano P, Rodriguez-Ayllon M, Acosta FM, Niederseer D, Niebauer J. Beyond general resistance training. Hypertrophy versus muscular endurance training as therapeutic interventions in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2020 Feb 17. doi: 10.1111/obr.13007.