

Mit Ausdauersport zu besseren Leberwerten

Datum: 24.01.2022

Original Titel:

A randomized controlled trial on the effectiveness of 8-week high-intensity interval exercise on intrahepatic triglycerides, visceral lipids, and health-related quality of life in diabetic obese patients with nonalcoholic fatty liver disease

MedWiss - Wissenschaftler interessierten sich dafür, ob ein intensives Ausdauer-Trainingsprogramm bei Personen mit einer nicht alkoholischen Fettleber, die gleichzeitig auch an Diabetes leiden und adipös sind, hilft und die Gesundheit verbessert. Dies war durchaus der Fall: nach 8 Wochen Training hatten die Studienteilnehmer verbesserte Leberfette, weniger Fett um die inneren Organe herum und ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität stieg an.

Bei einer nicht alkoholischen Fettleber kommt es zu einer Verfettung der Leber, die zu einer schweren Schädigung der Leber führen kann. Eine Fettleber macht sich oft nicht bemerkbar, sollte aber dennoch regelmäßig kontrolliert und behandelt werden. Die Auswahl an Medikamenten zur Behandlung der nicht alkoholischen Fettleber ist allerdings nur gering. Deshalb interessierten sich Wissenschaftler in ihrer Studie dafür, ob auch nicht medikamentöse Verfahren wie Bewegung eine Behandlungsmöglichkeit für die nicht alkoholische Fettleber darstellen.

Hilft intensives Ausdauertraining bei einer nicht alkoholischen Fettleber?

Die Wissenschaftler aus Saudi-Arabien und Ägypten gewannen 32 Personen für ihre Studie. Alle litten an einer nicht alkoholischen Fettleber und Diabetes - zusätzlich waren sie stark übergewichtig (adipös). Jeweils 16 Personen wurden auf eine Gruppe aufgeteilt. Gruppe 1 war die Interventionsgruppe - diese Gruppe war sportlich aktiv und führte ein spezielles Ausdauer-Trainingsprogramm, ein sogenanntes Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT), durch. Bei einem Training dieser Art werden Bewegungen mit hoher Intensität durchgeführt und immer wieder durch kurze Pausen unterbrochen. Gruppe 2 war die Kontrollgruppe, die nicht sportlich aktiv war. Die Studie dauerte insgesamt 8 Wochen lang an. Während der Studienlaufzeit nahmen die Personen ihre Medikamente wie gewohnt ein.

Verbesserungen von zahlreichen Werten bei den Personen, die das Ausdauertraining absolvierten

Zu Beginn der Studie und nach den 8 Wochen maßen die Wissenschaftler, wie sich die Leberfette, das Fett, welches die inneren Organe umhüllt, wichtige Blutzuckerwerte (z. B. der Langzeitblutzuckerwert), die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems (gemessen anhand des VO₂peak) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei den Studienteilnehmern entwickelt hatten. Nach den 8 Wochen zeigten die Personen aus der Interventionsgruppe Verbesserungen von allen genannten Punkten. Bei den Personen aus der Kontrollgruppe wurden hingegen keine verbesserten Werte festgestellt.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigten, dass Hochintensitäts-Intervalltraining Personen mit Fettleber,

die parallel noch an Diabetes und Adipositas leiden, zu einer verbesserten Gesundheit verhelfen kann. Dies zeigt, wie wertvoll ein aktiver Lebensstil ist, um die Gesundheit zu erhalten bzw. den Krankheitsverlauf zu verbessern.

Referenzen:

Abdelbasset WK, Tantawy SA, Kamel DM, Alqahtani BA, Soliman GS. A randomized controlled trial on the effectiveness of 8-week high-intensity interval exercise on intrahepatic triglycerides, visceral lipids, and health-related quality of life in diabetic obese patients with nonalcoholic fatty liver disease. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Mar;98(12):e14918. doi: 10.1097/MD.00000000000014918.