

Mit Kraftsport gegen Diabetes

Datum: 10.03.2021

Original Titel:

Two years supervised resistance training prevented diabetes incidence in people with prediabetes: a randomized control trial

MedWiss - Kraftsport, Ausdauersport oder eine Kombination aus beidem - alle drei Möglichkeiten sind wirksam, um Personen mit Prädiabetes vor Diabetes zu schützen. Dies zeigen folgende Studienergebnisse, bei denen die Personen über 2 Jahre lang an 3 Tagen der Woche trainierten.

Wenn beim Hausarzt Blutzuckerwerte festgestellt werden, die abnormal hoch sind, aber noch keine Diabeteserkrankung anzeigen, spricht der Arzt vom Prädiabetes. Der Prädiabetes ist eine Vorstufe des Typ-2-Diabetes. Wenn Menschen mit dieser Diagnose konfrontiert sind, können sie zum Glück aus eigener Hand noch einiges tun, um zu verhindern, dass es tatsächlich zu einer Diabeteserkrankung kommt. Eine Gewichtsabnahme, mehr Bewegung im Alltag und eine gesündere Ernährung können den Diabetes aufhalten.

Lässt sich der Diabetes durch regelmäßiges Training aufhalten?

Wissenschaftler aus den USA und China untersuchten in ihrer Studie, inwiefern Bewegung eine Diabeteserkrankung bei Personen mit Prädiabetes verhindern kann. Die Wissenschaftler interessierte ob Krafttraining, Ausdauertraining oder eine Kombination aus beidem besser vor Diabetes schütze.

An der Studie nahmen 137 Personen mit Prädiabetes teil, die auf 4 verschiedene Gruppen aufgeteilt wurden. Gruppe 1 führte 2 Jahre lang Krafttraining durch, Gruppe 2 Ausdauertraining und Gruppe 3 eine Kombination aus beidem. Gruppe 4 war die Kontrollgruppe, die keine Form der sportlichen Betätigung ausübte. Die Studienteilnehmer trainierten an 3 Tagen der Woche für 60 Minuten.

Alle 3 Sportvarianten schützten vor Typ-2-Diabetes

Nach 2 Jahren wurden folgende Ergebnisse gesehen: Im Vergleich zu den Personen aus der Kontrollgruppe war das Risiko für Typ-2-Diabetes durch Krafttraining um 65 % gemindert, durch Ausdauertraining um 72 % und durch die Kombination aus beidem um 74 %. Neben dem verminderten Diabetesrisiko verbesserte sich in den Sportgruppen außerdem der Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, wie wertvoll Bewegung zum Schutz vor Diabetes ist. Da Ausdauer-, Krafttraining und die Kombination aus beidem gleich effektiv waren, um vor Diabetes zu schützen, können Betroffene den Sport flexibel und ihren individuellen Interessen entsprechend auswählen. Der Sport sollte Spaß machen, sodass er dauerhaft und regelmäßig ausgeübt wird.

Referenzen:

Dai X, Zhai L, Chen Q et al.: Two years supervised resistance training prevented diabetes incidence in people with prediabetes: a randomized control trial. Diabetes Metab Res Rev. 2019 Feb 15:e3143. doi: 10.1002/dmrr.3143. [Epub ahead

of print]