

Welches Training bei Diabetes?

Datum: 10.03.2025

Original Titel:

Long-term yogurt intake and colorectal cancer incidence subclassified by Bifidobacterium abundance in tumor

Kurz & fundiert

- Sportempfehlungen für Menschen mit Diabetes?
- Metaanalyse von 29 randomisierten, kontrollierten Studien von 2000 bis 2024
- Analyse von Intensität, Trainingsform und Trainingshäufigkeit auf die Blutzuckerkontrolle
- Mittel- und hochintensives Training senkten HbA_{1c} und Nüchternblutzuckerwerte
- Kein signifikanter Unterschied zwischen Ausdauer- und Widerstandstraining
- 2,5 Stunden pro Woche besonders vorteilhaft

MedWiss – Forschungsdaten zeigen, dass sowohl moderates als auch hochintensives Training signifikante Effekte auf die Senkung der HbA_{1c}-Werte und des Nüchternblutzuckerspiegels bei Personen mit Diabetes hat. Zwischen Ausdauer- und Widerstandstraining wurde kein signifikanter Unterschied festgestellt, jedoch schienen mindestens 2,5 Stunden Training pro Woche besonders vorteilhaft für die Verbesserung der Blutzuckerkontrolle zu sein.

Das Ziel einer aktuellen Metaanalyse war es, die optimale Trainingsintensität, -art und -dauer pro Woche zu ermitteln, um die Blutzuckerkontrolle bei älteren Menschen mit Diabetes zu verbessern.

Welches Training zur Unterstützung der Blutzuckerkontrolle?

Hierzu wurden die Datenbanken PubMed, EMBASE, Web of Science nach randomisierten, kontrollierten Studien mit Veröffentlichung im Zeitraum von Januar 2000 bis Februar 2024 durchsucht. Gemessen wurden der Langzeitblutzuckerwert (HbA_{1c}) und der Nüchternblutzuckerspiegel.

Metaanalyse über 29 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse erfolgte über insgesamt 29 Studien. Mittel- und hochintensives Training zeigte einen signifikanten Einfluss auf den HbA_{1c}-Spiegel, mit Mittelwertdifferenz (MD) von -0,34 (95 % Konfidenzintervall, KI: -0,44 – -0,24; p < 0,01) für mittelintensives Training und -0,54 (95 % KI: -0,78 – -0,3; p < 0,001) für hochintensives Training. Sowohl mittel- als auch hochintensives Training bewirkten eine statistisch signifikante Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels (p < 0,001). Darüber hinaus gab es keinen signifikanten Unterschied zwischen Ausdauer- und Widerstandstrainingsformen (p = 0,72). Ein wöchentliches Training von mindestens 2,5 Stunden

erreichte eine signifikante Senkung des HbA_{1c}-Spiegels (MD: -0,44; 95 % KI: -0,63 - 0,25; p < 0,001).

Mehr als 2,5 Stunden aerobes Training mittlerer Intensität vorteilhaft

Demnach senkte eine mittlere und hohe Trainingsintensität den Langzeitblutzucker- und Nüchternblutzucker bei Menschen mit Diabetes mittleren und höheren Alters signifikant. Die Unterschiede zwischen den Trainingsformen waren statistisch jedoch nicht signifikant. Besonders vorteilhaft waren demnach mehr als 2,5 Stunden Training pro Woche mit einem Ausdauertraining mittlerer Intensität.

Referenzen:

Yan X, Lu Y, Zhang H, Zhu C, Tian L, Chen J, He E, Li Y. Optimal strategies for exercise intervention in older people diabetic patients: The impacts of intensity, form, and frequency on glycemic control: An exercise prescription for older people with diabetes. Arch Gerontol Geriatr. 2025 Jan;128:105621. doi: 10.1016/j.archger.2024.105621. Epub 2024 Sep 14. PMID: 39326291.