

10 Sport-Mythen – Was Menschen mit Diabetes beachten sollten



© Thieme Verlagsgruppe

1. Zwei Stunden vor dem Sport nichts essen

Falsch! Vor dem Sport müssen Menschen mit Diabetes ausreichend Kohlenhydrate zu sich nehmen. Zu Beginn der körperlichen Aktivität sollte der Blutzucker leicht erhöht sein (etwa 160 bis 200 mg/dl), denn während des Sports sinkt dieser automatisch ab. Zudem sollten Menschen mit Diabetes beim Sport schnell wirksame Kohlenhydrate (z. B. Traubenzucker, Saft, Cola) verfügbar haben, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Große und fettige Mahlzeiten vor dem Sport sind jedoch nicht empfehlenswert. Denn danach ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt und viele Menschen fühlen sich müde und träge.

2. Energy-Drinks nach dem Sport geben Kraft

Falsch! Energy-Drinks enthalten viel Zucker und sind insbesondere für Diabetiker nicht geeignet. Weitere Inhaltsstoffe wie beispielsweise Aminosäuren sind bei normaler Ernährung nicht notwendig. Das ideale Getränk während und nach dem Sport ist Mineralwasser. Pro Trainingsstunde reicht ein halber bis ein Liter Flüssigkeit aus. Auf Alkohol sollte man unbedingt verzichten.

3. Wer viel schwitzt, muss viel trinken

Nicht ganz richtig! Nicht ganz richtig! Der Körper verliert bei intensiver Belastung vor allem bei hohen Temperaturen große Mengen an Schweiß und damit auch wichtige Mineralien wie etwa Natrium. Falls dieser Verlust nicht ausgeglichen wird, drohen Leistungsabfall, Schwindel und Krämpfe. Die gleichen Anzeichen können aber auch auf zu viel trinken hinweisen. Denn unser Körper verarbeitet nur eine bestimmte Menge Flüssigkeit pro Stunde. Bei zu hoher Flüssigkeitszufuhr gelangt Wasser in die Blutgefäße und die Natriumkonzentration sinkt. Daher empfiehlt es sich bei sportlichen Aktivitäten vor, während und nach dem Sport Mineralwasser oder Apfelschorle in kleinen Portionen zu sich zu nehmen. Je

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

länger die körperliche Betätigung ist, desto isotoner sollte der Flüssigkeitsersatz sein (z. B. alkoholfreies Bier).

Für Freizeitsportler ist der Konsum isotonischer Getränke zumeist eine überzogene Maßnahme, da der Verlust an Mineralien und Kohlenhydraten überschaubar ist. So erachtet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Nutzen von isotonischen Getränken erst dann als gegeben, wenn beispielsweise über einen Zeitraum von zwei bis drei Stunden gejoggt wird. Auch der deutsche Sportbund rät eher zu Apfelschorle statt zu speziellen Produkten. Bei einer sportlichen Aktivität von unter 45 Minuten genügt zumeist Mineralwasser, welches im Idealfall einen hohen Anteil an Natrium enthält.

4. Sport während der Schwangerschaft ist schädlich

Nicht ganz richtig. Moderates Training schadet weder Mutter noch Kind, wenn die Mutter bereits vor der Schwangerschaft sportlich aktiv war. Allerdings sollte auf Leistungssport, Reiten, Sport mit Gegnerkontakt oder Skilaufen verzichtet werden. Ab dem zweiten Drittel der Schwangerschaft ist von Bauchmuskeltraining abzuraten. Um einen Schwangerschaftsdiabetes zu umgehen sowie gute Blutzuckerwerte bei bestehendem Diabetes der Schwangeren zu halten, ist körperliche Aktivität sogar empfehlenswert.

5. Krämpfe entstehen durch Magnesium-Mangel

Nicht ganz sicher. Viele Menschen leiden während oder nach dem Sport an Krämpfen z. B. in den Waden. Meist wird ein Mangel an Magnesium dafür verantwortlich gemacht. Doch dafür fehlen bisher Beweise. Durch starkes Schwitzen geht jedoch eine große Menge Natrium, das in Kochsalz enthalten ist, verloren. Daher könnte eine salzhaltige Mahlzeit Linderung bringen.

6. Im Alter besser nicht mehr anfangen mit dem Sport

Falsch! Ganz im Gegenteil – Sport ist das beste Mittel, um im Alter fit zu bleiben. Vor Beginn des Trainings sollte ein ärztlicher Check erfolgen, um die geeignete Sportart auszuwählen. Ausdauertraining wie beispielsweise Radfahren, Nordic Walking oder Joggen sind besonders geeignet für Menschen mit Diabetes. Moderates Krafttraining kann den altersbedingten Abbau der Muskelkraft und somit Osteoporose vorbeugen. Zudem verhindert es eine Zunahme des Fettgewebes und somit die Entstehung von Diabetes Typ 2.

7. Muskelkater ist ein Zeichen für effektives Training

Falsch! Der als Muskelkater bekannte Schmerz wird von kleinen Rissen, sogenannten Mikroverletzungen, in den Muskelfasern verursacht. Muskelkater deutet daher auf eine Überanstrengung der Muskulatur hin.

8. Menschen mit Diabetes Typ 1 sollten aufgrund von Unterzuckerungsgefahr keinen Sport treiben

Falsch! Da die Muskelaktivität während des Sports die Insulinwirkung verstärkt, müssen Menschen mit Diabetes vor der körperlichen Anstrengung die Insulindosis reduzieren. Außerdem sollten sie beim Sport

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

schnell wirksame Kohlenhydrate (z. B. Traubenzucker, Saft, Cola) verfügbar haben, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Sofern darauf geachtet wird, können auch Typ-1-Diabetiker sorglos Sport treiben.

Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes ist regelmäßige körperliche Aktivität sogar zentraler Bestandteil der Therapie. Denn Sport kann die Insulinwirkung verbessern und die Blutzuckerwerte senken.

9. Sport macht müde

Falsch! Ausdauersport verbessert sowohl die Konzentration als auch die Denkleistung. Bei Sportlern bleibt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Alter länger erhalten.

10. Menschen mit Diabetes Typ 1 dürfen keinen Hochleistungssport treiben

Falsch! Die moderne Diabetestherapie mit Blutzuckerselbstkontrolle und Insulindosisanpassung macht es möglich, alle Sportarten auszuüben. Zahlreiche Spitzensportler mit Typ-1-Diabetes wie der Olympiasieger im Schwergewichtheben Matthias Steiner, die frühere Kickboxweltmeisterin Anja Renfordt, die Eishockey-Nationalspielerin Claudia Grundmann, der Ex-Bundesliga Torwart von Mainz 05 Dimo Wache oder der mehrfache Weltmeister im Kickboxen Detlev Kraft haben das eindrucksvoll unter Beweis gestellt.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de