

Sport und Freizeit

Körperliche Anstrengungen bedürfen der besonderen Aufmerksamkeit eines Diabetikers, was keinesfalls heissen soll, gewohnte oder bisher praktizierte Sport- und Freizeitaktivitäten einzustellen. Ganz im Gegenteil ist Sport und Bewegung sogar sehr gut, um die wichtigen Muskelspeicher zu bilden, die bei einer [Hypoglykämie](#) für eine bessere Gegenregulation sorgen.

Was passiert bei körperlicher Anstrengung und was bedeutet das für den Diabetiker ?

- beim Sport verbrauchen wir mehr Energie, d.h. er hat grundsätzlich eine Senkung des Blutzuckers zur Folge (Ausnahme [Ketoacidose](#) bei [Hyperglykämie](#)). Es sollten Erfahrungen über den eigenen Verbrauch gesammelt werden (BZ-Werte öfters messen); Trainierte liegen hier günstiger als "Couch-Potatoes"
- gespritztes Insulin kann nicht wieder aus dem Körper herausgeholt werden, d.h. es muß mit entsprechenden Kohlenhydraten "bedient" werden. Verbrauchen wir aufgrund von Bewegung mehr, müssen wir etwas zusätzlich essen (sog. Sport-BE) und/oder die Insulindosis vorher senken. Die Menge ist abhängig von der Tageszeit, der Dauer des Trainings und dem Trainingszustand. Eine Insulinreduzierung sollte vorher wenigstens einmal mit dem behandelnden Arzt besprochen werden
- Insulin wirkt bei angeregtem Kreislauf stärker (höhere Insulinempfindlichkeit) als im Ruhezustand, d.h. die Glukose wird entsprechend schneller in den Zellen verarbeitet, was ebenso eine schnellere Senkung des Blutzuckerspiegels zur Folge hat.
- Insulin wirkt tageszeitenabhängig unterschiedlich, was zu beachten ist (siehe [DAWN- und DUSK-Phänomen](#))
- Wenn möglich sollte die Zeit des stärksten Wirkungsgrades nach Bolusgabe (schnellwirkendes [Insulin](#)) für übermäßige Anstrengungen vermieden werden (z.B. kein Sport 1 Stunde nach Gabe von Lisproinsulin)
- starke Anstrengung verursacht eine Leerung der Muskel- und Leberspeicher; diese füllen sich erst später wieder auf. So kann es nach Stunden noch zu einem erhöhten Energieverbrauch kommen, der den Blutzuckerspiegel senkt (z.B. heftiges Spielen am Nachmittag und frühen Abend, gefolgt von einer "überraschenden" [Hypo](#) in der Nacht). Deshalb ist der Blutzuckerspiegel auch nach dem Sport zu kontrollieren bzw. im Auge zu behalten
- beim Schwimmen (auch beim stundenlangem Planschen von Kindern im Freibad) wird besonders viel Energie verbraucht, weil auch die Körpertemperatur aufrecht erhalten werden muss. Im Freibad bietet sich als erfreuliche Sport-BE ein Eis zwischendurch an (wenn möglich Milcheis und BE-Berechnung nicht vergessen --> siehe [Ernährung](#))

Tipps (diese pauschale Regeln bedürfen der individuellen, auf Erfahrung basierenden Anpassung, denn nicht jeder Körper reagiert gleich):

- vor dem Sport sollten schnelle Broteinheiten, abhängig vom zuvor gemessenen Blutzuckerwert, zu sich genommen werden:
 - **kleiner 70 mg/dl**: 2-3 schnelle BE´s wie z.B. Gummibärchen (Haribo 15 g=1 BE) Mamba (14 g= 1BE)
 - **+/- 100 mg/dl**: 1-2 schnelle BE´s
 - **grösser 130 mg/dl**: keine Zusatz-BE

© Copyright: www.diabsite4kids.org