

# Leben mit Diabetes

## Sport und Bewegung im Alltag

24  
HOUR

# FITNESS

POINT LO  
HARDIC  
TO SP  
LOCIT  
24 HO

# Stoffwechsel

- Fett
- Eiweiß
- Kohlenhydrate (=Zucker)

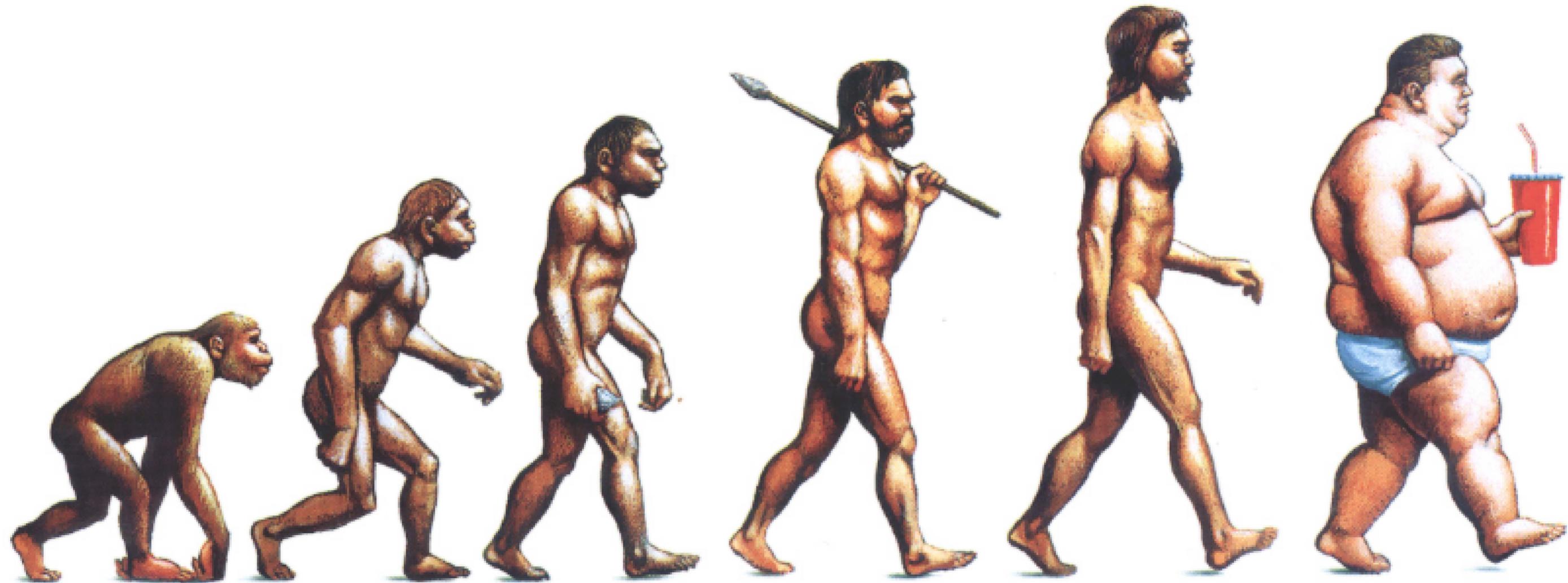
# Zuckerstoffwechsel

- Zucker = zentraler Energieträger fürs Nervensystem
- 60 – 180 mg/dl im Blut → muss konstant gehalten werden
- Steuerung über Insulin und andere Hormone

# Insulinresistenz

- = Insulin wirkt nicht mehr richtig
- Insulin gibt „Anweisungen“ an Zelle
- Insulin-Unempfindlichkeit → „Anweisungen“ werden nicht richtig weitergegeben
- kann viele Jahre bestehen, bevor Diabetes augenscheinlich wird

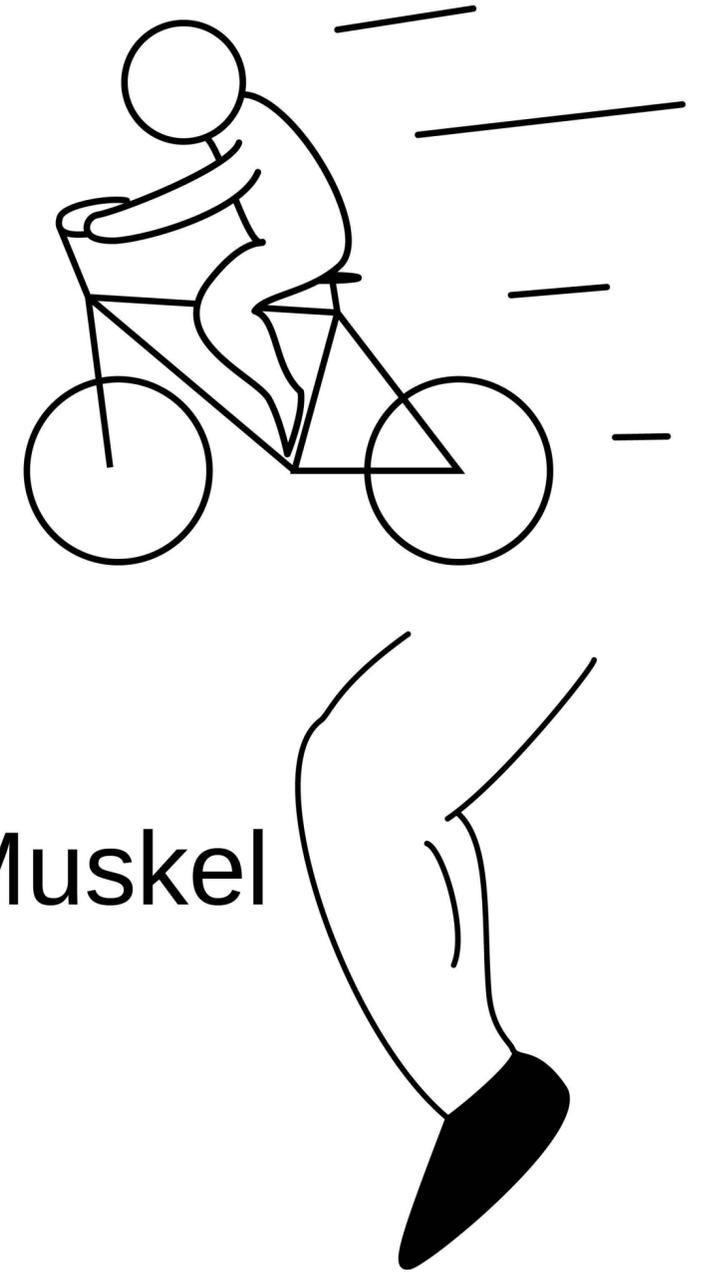
# Evolution und Bewegung



[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

# Energiefluss bei Sport

- Sport (z.B.: Radfahren)
- Muskeln brauchen Energie um zu arbeiten
- Insulin (= Energie) zur Glukoseaufnahme in Muskel



# Energiefluss bei Sport

längere Anstrengung:

- mittelfristiger Speicher (= Leber)
- Abbau Glukose und Fett aus Leber

noch längere Anstrengung:

- Abbau langfristiger Speicher (= Bauchfett)

# Art der Bewegung

## Ausdauertraining:

- verbessert Insulinempfindlichkeit
- erhöht Blutzucker Aufnahme in Muskelzellen

# Art der Bewegung

## Krafttraining:

- vermehrt Muskelmasse
- erleichtert Gewichtsreduktion

# Art der Bewegung

Ideal:

- Kombination von Kraft- und Ausdauertraining



Designed by macrovector / Freepik