



Sport: Diabetes Typ 1

Internationale Therapieempfehlungen zu Sport als wichtige Ergänzung bei Diabetes veröffentlicht.

Sport als wichtige Therapieergänzung bei Diabetes

Dass sich Sport und Diabetes mellitus Typ 1 nicht ausschließen, sondern Bewegung maßgeblich zum Therapieerfolg beiträgt, wird an der Med Uni Graz von einem engagierten Team junger WissenschaftlerInnen erforscht. Das Team hat vor Kurzem die erste internationale Empfehlung – EASD/ISPAD Consensus Statement - zum Thema Sport und Diabetes mellitus Typ 1 verfasst, um zu zeigen, dass physische Aktivität bei chronischen Erkrankungen wichtig ist, um ein nahezu gesundes Leben führen zu können. Aktuell wird mit KollegInnen des King's College in London an der Entwicklung einer App gearbeitet, um die wissenschaftlichen Erkenntnisse einer breiten Gruppe an Menschen niederschwellig zugänglich zu machen und Sport gut in den Alltag integrieren zu können.

Sport und Diabetes: Aktiver Lebensstil als optimale Therapieergänzung

Die Kombination von sportlicher Betätigung und Diabetes mellitus Typ 1 bedarf eines guten Blutzuckermanagements, ist aber gerade für Menschen, die an chronischen Erkrankungen leiden, eine wichtige und wirkungsvolle Ergänzung zu medikamentöser Therapie. Wie verschiedene Studienergebnisse zeigen, kann ein aktiver Lebensstil mit körperlicher Bewegung die Mortalitätsrate und die Risiken von Begleiterkrankungen senken. „In den letzten Jahren haben sich die Möglichkeiten rund um das Blutzuckermanagement deutlich weiterentwickelt, da über kontinuierlich messende Blutzuckermessgeräte permanent Blutzuckerwerte zur Verfügung stehen. Dennoch wurden alle bisher verwendeten Therapieempfehlungen bei Sport und Diabetes mellitus Typ 1 basierend auf Blutzuckermessungen von der Fingerbeere erstellt“, fasst Othmar Moser die aktuelle Situation zusammen.

Diesen Umstand haben sich der Forscher und sein Team an der Med Uni Graz zum Anlass genommen, um erstmals gemeinsam mit 30 renommierten ForscherInnen internationale Empfehlungen auszuarbeiten, die auf den modernen Möglichkeiten des Blutzuckermanagements basieren. Dies unter der Leitung der Med Uni Graz mit den WissenschaftlerInnen Othmar Moser, Max Eckstein, Harald Sourij und Julia Mader. Dabei verfolgten die ForscherInnen das Ziel, Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sicheres Sporttreiben ohne gefährliche Blutzuckerschwankungen zu ermöglichen. „Wie bei den meisten chronischen Erkrankungen ist ein aktiver Lebensstil wichtig, um ein langes und nahezu gesundes Leben ermöglichen zu können. Mit unserem Wissen möchten wir einen wichtigen Impuls zur weltweiten Verbesserung der Therapieempfehlungen liefern, sodass die Empfehlung zu sportlicher Aktivität in den Therapieplan von Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 als fixer Bestandteil integriert werden kann“, so Othmar Moser.

Blutzucker: App soll smartes Management beim Sport ermöglichen

In den nun veröffentlichten Therapieempfehlungen zeigen die WissenschaftlerInnen auf, ab welchem Glukosewert es notwendig ist, während sportlicher Betätigung zusätzliches Insulin zuzuführen. Ebenso wird empfohlen, bei welchem Blutzuckerwert es notwendig ist, eine bestimmte Menge an Kohlenhydraten, abhängig vom Glukosewert, zuzuführen. All diese Maßnahmen dienen dazu, dass es beim Sport nicht zu einer gefährlichen Entgleisung der Blutzuckerwerte kommt. „Bei der Erarbeitung der Richtwerte haben wir großen Wert auf personalisierte Medizin gelegt, um eine möglichst große Gruppe zu erreichen“, beschreibt Othmar Moser. So differenzieren die WissenschaftlerInnen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie innerhalb dieser Altersgruppen unter verschiedenen Risikogruppen. Dieses Blutzuckermanagement soll über eine App erleichtert werden, die gerade gemeinsam mit KollegInnen vom King's College in London entwickelt wird. Somit wird ein smartes Glukosemanagement zur Verfügung stehen, dass die Kombination von Diabetes und Sport einfacher gestalten soll.

Damit Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 niederschwellig und flächendeckend erreicht werden können, werden die Therapieempfehlungen in verschiedene Sprachen übersetzt. So können sie direkt in den Klinikalltag vor Ort eingebunden werden. „Diabetes mellitus Typ 1 soll kein Grund sein, um nicht die gesundheitsfördernde Wirkung eines aktiven Lebensstils für sich in Anspruch nehmen zu können. Dafür arbeiten wir mit unserer Forschung“, so Othmar Moser abschließend.

Das EASD/ISPAD Consensus Statement wurde zusätzlich von der Amerikanischen Diabetes Gesellschaft (ADA) und von der größten Non-Profit-Diabetes-Organisation JDRF unterstützt.

Weitere Informationen:

https://www.easd.org/sites/default/files/Exercise%20CGM%20EASD%20position%20statement_final.pdf

Weitere Informationen und Kontakt

Priv.-Doz. Mag. Dr. Othmar Moser

Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie

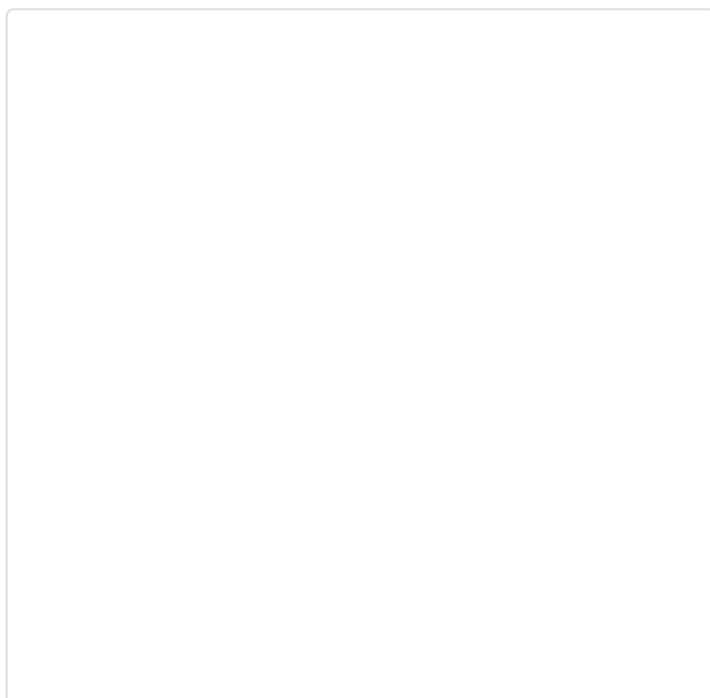
Universitätsklinik für Innere Medizin

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 72091

othmar.moser(at)medunigraz.at

Presse-Information





Thursday, 20. August 2020