
Welche Art körperlicher Aktivität bei Typ-2-Diabetes?

r -- Church TS, Blair SN, Cocreham S et al. Effects of aerobic and resistance training on hemoglobin A1c levels in patients with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. JAMA 2010 (24. November); 304: 2253-62

[\[LINK\]](#)

Dass eine Steigerung der körperlichen Aktivität die Einstellung des Blutzuckers bei Typ-2-Diabetes zu optimieren vermag, ist bekannt. Aber wie soll dies praktisch am besten umgesetzt werden? In dieser randomisierten Studie schnitt eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining über neun Monate – bei vergleichbarer Intensität und zeitlicher Belastung – hinsichtlich Verminderung der HbA1c-Spiegels besser ab als reines Ausdauer- oder Krafttraining. Diese Erkenntnis hilft mir insbesondere deshalb bei der Beratung von Betroffenen, weil Änderungen des Lebensstils tendenziell besser gelingen, je konkreter die Empfehlungen sind, und weil ich in diesem Fall den Nutzen eines reinen Ausdauertrainings eher überschätzt hätte.