

ERNÄHRUNG

Bereits mit leichter Kalorienreduktion deutlicher Gewichtsverlust zu erreichen

Wer seine Kalorienzufuhr langfristig um ein Viertel reduziert, kann im Verlauf von zwei Jahren mit einem deutlichen Gewichtsverlust von fast acht Kilogramm rechnen und von weiteren gesundheitlichen Nebeneffekten profitieren. In einer US-Studie mit insgesamt allerdings nur 218 gesunden, fast normalgewichtigen Teilnehmern besserten sich in der Diätgruppe auch Stimmung, Lebensqualität, sexueller Antrieb und Beziehung (bei Beurteilung nach 24 Monaten) sowie Schlafdauer (bei Beurteilung nach 12 Monaten) signifikant. Parallel dazu wurden bei Männern auch einige Hormonveränderungen festgestellt, die nach Ansicht des Studienkommentators zum Gewichtsverlust beigetragen haben könnten: Das freie Testosteron verringerte sich im Laufe von zwölf Monaten (und normalisierte sich im weiteren Verlauf wieder) und die Serumspiegel des Sexualhormon-bindenden Globulins (SHBG) waren nach 12 und 24 Monaten höher als zu Beginn. Die Studienteilnehmer, 70 % Frauen, mittleres Alter 38 Jahre, hatten einen Ausgangs-BMI von 25 kg/m². Zwei Drittel reduzierten nach Anleitung ihre bisherige Kalorienzufuhr um ein Viertel, die übrigen ernährten sich nach Belieben. Mit zunehmender Gewichtsreduktion in der Diätgruppe zeigten sich die günstigen Nebeneffekte immer deutlicher; in der Kontrollgruppe blieb das Körpergewicht konstant.

↘ QUELLE

- Martin CK et al.: Effect of Calorie Restriction on Mood, Quality of Life, Sleep, and Sexual Function in Healthy Nonobese Adults. JAMA Intern Med 2016;176(6):743-752

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

ADA-Statementpapier zu körperlicher Aktivität

In einem 10-seitigen Positionspapier gibt die American Diabetes Association (ADA) viele praktische Tipps zu körperlicher Aktivität bei Diabetikern. Dabei geht es sowohl um Ausdauertraining (mindestens 150 Minuten wöchentlich, verteilt auf 3-7 Tage), um Krafttraining (mindestens 8-10 Übungen an zwei, besser drei Tagen pro Woche) sowie um Stretch- und Balanceübungen (mindestens zwei bis drei Tage pro Woche). Tipps gibt es außerdem zur Anpassung von Insulindosierung oder Dosierungen anderer Antidiabetika an die körperliche Aktivität sowie zu Vorsichtsmaßnahmen bei Patienten mit diabetischen Komplikationen oder relevanten Begleiterkrankungen. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Blutglukosekontrolle bei Typ-2-Diabetikern, verringert kardiovaskuläre Risikofaktoren, fördert Gewichtsverlust und verbessert die Lebensqualität, betont die ADA. Auch bei Typ-1-Diabetikern habe körperliches Training vielfältige günstige Wirkungen.

↘ QUELLE

- Colberg S et al.: Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2016; 39(11): 2065-2079

Studienteilnehmer reduzierten Körpergewicht um fast 8 kg in 2 Jahren



IHR PLUS IM NETZ
Abstract online

Zahlreiche Tipps zu Trainingsumfang und Vorsichtsmaßnahmen



IHR PLUS IM NETZ
Volltext online