

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

4/2024

Freude an Bewegung

Menschen mit Diabetes sind häufiger von Rückenschmerzen betroffen als Personen ohne „Zucker“. Wer in Bewegung kommt und gezielt den Rücken trainiert, profitiert doppelt. Lesen Sie hier mehr dazu.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Rückenfit mit der AOK

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Wer jedoch regelmäßig aktiv ist, kann ihnen oft vorbeugen. Der von Expertinnen und Experten entwickelte AOK-Rückentrainer bietet einen sechswöchigen Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Wochenmodulen. So können Sie gezielt Ihren Rücken stärken. Der Rückentrainer ist für alle kostenfrei.

Mehr unter: → aok.de/rueckentrainer



Viel Bewegung, weniger Beschwerden

Wer Diabetes Typ 2 hat, ist häufiger von Rückenschmerzen betroffen als Menschen ohne die Stoffwechselerkrankung. Gegen beides hilft körperliche Aktivität.

Rückenschmerzen bei Diabetes können verschiedene Ursachen haben. Zum Beispiel eine Polyneuropathie, bei der erhöhte Blutzuckerwerte die Nerven schädigen und die Reizweiterleitung stören. Hier machen sich Schmerzen meist an den Händen und Füßen, manchmal auch im unteren Rücken-

bereich und am Nacken bemerkbar. Eine weitere denkbare Ursache sollen durch den Diabetes chronisch erhöhte Entzündungswerte im Körper sein. Das kann dazu führen, dass sich Knorpelgewebe in der Wirbelsäule entzündet. Genauso können verengte Arterien, die sogenannte Arteriosklerose, Rückenschmerzen begünstigen, weil Bandscheiben und Rückenmuskulatur dadurch schlechter mit Blut versorgt werden.

Übergewicht und fehlende Bewegung

Zu den Hauptursachen gehören jedoch vermutlich vor allem Bewegungsmangel und Übergewicht (wie so oft auch bei Menschen ohne Diabetes). Wer lange sitzt und sich wenig zum Ausgleich bewegt, bekommt

leicht schmerzhafte Verspannungen. Wer zu viele Kilos mit sich herumträgt, strapaziert auf Dauer nicht nur Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, sie drücken auch auf die Wirbelsäule, die Bandscheiben und Muskeln, was Rückenschmerzen zur Folge haben kann.

Jeder Schritt zählt

Daher ist es gut, wenn Sie sich viel bewegen oder Sport treiben. Damit unterstützen Sie zusätzlich Ihre Diabetestherapie, denn regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf die dauerhafte Blutzuckerspiegelsenkung aus und trägt dazu bei, Übergewicht abzubauen beziehungsweise ein gesundes Körpergewicht zu halten. Ein weiterer Pluspunkt: Körperliche Aktivität erhöht die Insulinempfindlichkeit. Die Zellen reagieren wieder besser auf Insulin und nehmen mehr Zucker auf. Um eine bessere Insulinwirkung zu erreichen, reicht es unter Umständen schon aus, täglich eine halbe Stunde spazieren zu gehen oder etwas schneller mit dem Fahrrad zu fahren.

Gute Kombi:

Ausdauer- und Krafttraining

Wenn sich der Blutzucker nur schwer regulieren lässt, verlieren Betroffene langfristig an Muskelmasse. Die Muskelkraft schwindet, außerdem bildet sich Fettgewebe an der Oberfläche der Muskeln. Bei Diabetes besteht auch ein erhöhtes Risiko, an einer Osteoporose zu erkranken. Die Betroffenen haben Probleme mit dem Gleichgewicht und fühlen sich beim Gehen unsicher. Die Knochen werden porös und können leichter brechen. Diese negativen Effekte lassen sich zum Teil ausgleichen – am besten mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Mit gezieltem Krafttraining bauen Sie Muskeln auf, stärken die Knochen und schützen sich vor Stürzen.

Wichtig: Bevor Sie beginnen, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Art von Training sich eignet. Eine Rücksprache ist besonders wichtig, wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden.



Die Schulterbrücke

- In Rückenlage aus der gestreckten Position die Fersen langsam in Richtung Gesäß ziehen, bis die Beine circa in einem 45-Grad-Winkel aufgestellt sind.
- Ihre Arme liegen lang gestreckt parallel neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen zum Boden.
- Mit der nächsten Einatmung heben Sie Ihr Becken an: Ihr Schultergürtel und die Füße formen nun eine Brücke.
- Ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen und halten Sie die Spannung für ein paar Atemzüge.
- Langsam sowie ruhig ausatmen und dabei von der Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein hinunter abwärts Wirbel für Wirbel auf die Matte sinken lassen.
- Wiederholen Sie den Ablauf mit fünf bis sechs Atemzügen. Den Rücken und die Beine dann sanft sowie vollständig auf dem Boden ablegen.

WEBTIPPS

Weitere Übungen gegen Rücken- und Kreuzschmerzen finden Sie unter:

→ aok.de/magazin > Suche: 5 effektive Übungen gegen Rückenschmerzen

→ aok.de/magazin
> Suche: Rückentraining zu Hause – so stärken Sie Ihren Rücken

Wie Sie mehr in Bewegung kommen, lesen Sie im Diabetes-Patientenhandbuch der AOK unter:

→ aok.de/diabetes
> Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 > AOK-Curaplan Diabetes Typ 2 > Den Diabetes im Griff

Weniger ist mehr



Bekanntermaßen steckt in Keksen, Schokolade und Limonade reichlich Zucker. In vielen Lebensmitteln ist er jedoch „versteckt“. Wie Sie Zuckerfallen erkennen und welche Alternativen es gibt.

Bei Zucker ist die Menge das Gift. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich nicht mehr als 50 Gramm zu konsumieren. Die meisten Menschen verzehren jedoch mehr als doppelt so viel am Tag. Wer an Diabetes Typ 2 erkrankt ist, sollte besonders auf den Zuckerkonsum achten, um die Blutzuckerwerte und so auch die Erkrankung gut in den Griff zu bekommen.

Zucker überall

Wenig bekannt ist, dass Zucker in vielen Fertigprodukten versteckt ist, zum Beispiel in Pizza, Chips, Salatdressings, Ketchup, Obstkonserven, Fertigsoßen oder Gewürzgerichten. Auch Fruchtjoghurt enthält oft kaum Früchte, dafür viel Zucker. Schauen Sie daher beim Einkaufen stets auf die Nährwerttabelle, wie viel Zucker pro 100 Gramm im jeweiligen Lebensmittel verarbeitet wurde. Bedenken Sie, dass die Kennzeichnung „ohne Zuckerzusatz“ nicht „zuckerfrei“ bedeutet. Zudem enthalten

GUT ZU WISSEN

Achten Sie bei Verpackungshinweisen auf Begriffe, die mit „-ose“ enden, da es sich um andere Bezeichnungen für Zucker handelt: zum Beispiel Dextrose, Fructose oder Lactose. Das gilt ebenso für Zutaten mit der Endung „-dextrin“ wie Malto- und Weizendextrin. Auch Gerstenmalz und Gerstenmalzextrakt sind nichts anderes als Zucker.

viele Zutaten von Natur aus Zucker, etwa bestimmte Obstsorten wie Bananen und Weintrauben oder auch Milch.

Selbst gemacht – oft gesünder

Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten am besten selbst zu. So haben Sie es in der Hand, wie viel Sie zu sich nehmen. Sie können beispielsweise Fruchtjoghurt durch zuckerarmen Naturjoghurt ersetzen und mit dunklen Beeren oder Nüssen anreichern. In Fertigmüslis steckt ebenfalls oft viel Zucker. Mischen Sie sich daher lieber Ihr eigenes Müsli, etwa mit Haferflocken, frischem Obst (zum Beispiel mit Blau-, Brom- oder Himbeeren) und Nüssen. Statt Limonade, Fruchtsaft und -schorle mit hohem Zuckeranteil können Sie ungesüßten Tee oder Wasser trinken. Letzteres lässt sich aufpeppen, indem Sie etwas Minze, eine Scheibe Zitrone oder ein Stück Gurke hinzufügen.

WEBTIPPS

Macht Zucker süchtig?

→ aok.de/magazin > Suche: **Kann Zucker süchtig machen?**

Schritt für Schritt weniger Zucker essen – so geht's:

→ aok.de/magazin > Suche: **Zuckerfrei leben: 5 Schritte zur Ernährung ohne Zucker**

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**