

„Altersdiabetes“ bei Kindern?

An Typ-2-Diabetes, früher vor allem als „Altersdiabetes“ bekannt, erkranken zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Verglichen mit dem Typ-1-Diabetes ist die Zahl der Betroffenen zwar noch gering, aber rasant steigend. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt regelmäßige Bewegung eine zentrale Rolle – sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung.



WARUM BEWEGUNG
SO WICHTIG IST!

Während beim Typ-1-Diabetes die körpereigene Insulinproduktion infolge einer Autoimmunerkrankung weitgehend ausfällt, entwickelt sich der Typ-2-Diabetes durch eine andauernde Insulinresistenz. Das Hormon Insulin bewirkt, dass Blutzucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen gelangt und dort als Energie genutzt wird. Übermäßige Kalorienzufuhr gepaart mit mangelnder Bewegung fördern nicht nur Übergewicht. Gleichzeitig reagieren die Körperzellen zunehmend schlechter auf Insulin. Die Resistenz entwickelt sich schleichend mit der Folge: Weniger Glukose gelangt zur Energiegewinnung in die Zellen. Sie verbleibt im Blut, wodurch der Blutzuckerspiegel steigt. Nicht jedes übergewichtige Kind erkrankt; auch die familiäre Veranlagung und ein hoher Anteil an viszeralem Bauchfett sind entscheidende Risikofaktoren.

Erste Warnzeichen können Müdigkeit, starker Durst oder häufiges Wasserlassen sein.

BIS ZU 48 STUNDEN WIRKUNG

Körperliche Aktivität wirkt dem direkt entgegen: Da die arbeitende Muskulatur mehr Energie benötigt, nehmen die Zellen auch bei einer Insulinresistenz wieder vermehrt Glukose aus dem Blut auf. Gleichzeitig verbessert sich die Insulinsensitivität der Zellen; ein Effekt, der bereits beim ersten Training einsetzt und bis zu 48 Stunden anhalten kann.

Langfristig senkt regelmäßige Bewegung den Langzeitblutzuckerwert (HbA_{1c}) und unterstützt die Gewichtsabnahme. Zudem verbessern sich Blutdruck und Blutfettwerte, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

Internationale Fachgesellschaften empfehlen täglich 60 Minuten Bewe-

gung sowie an mindestens drei Tagen pro Woche muskel- und knochenstärkende Aktivitäten. Für den Einstieg ist es jedoch am wichtigsten, Kinder und Jugendliche zu Aktivitäten zu motivieren, die ihnen Spaß machen – wie Radfahren, Schwimmen, Fußball, Klettern oder Toben im Freien. Auch Alltagsbewegung wie der Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad, der Spielplatzbesuch oder Familienausflüge steigern die Aktivität ganz ohne Leistungsdruck. Bewegung sollte als positiv erlebt werden, nicht als Pflicht.

Bei intensiverem Sport ist vorab eine ärztliche Beratung ratsam.