

Aktiv bei Typ-2-Diabetes

Schon 30 Minuten körperliche Aktivität wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

So einfach bringen Sie mehr Sport in Ihren Alltag:



Treppen steigen

ca. 40 kcal

Zu Hause, in der Stadt, bei der Arbeit:

Senken Sie beim Treppensteigen Ihren Blutzucker



Spazieren gehen

ca. 45 kcal

Raus in die Natur oder einmal um den Block:

Schritt für Schritt zur besseren Gesundheit



Fahrrad fahren

ca. 50 kcal

Das Auto stehen lassen und Fahrrad fahren:

Rückenwind für einen besseren Blutzuckerspiegel



Garten-/Hausarbeit

ca. 50 kcal

Den Rasen mähen oder zu Hause putzen:

Hilft, Blutzuckerwerte in den grünen Bereich zu bringen



Schwimmen

ca. 200 kcal

Sanft zu den Gelenken, dabei sehr effektiv:

Tauchen Sie ein in die Welt der besseren Blutzuckerwerte

Quelle: fitrechner.de, Richtwerte für Mann mit 175 cm, 75 kg

Dem Blutzucker die Muskeln zeigen

Regelmäßige Bewegung kann stark machen!

Ihre Blutzuckerwerte sind zu hoch?

Zu „süßes“ Blut schadet Organen und Gefäßen. Wenn der Körper den Blutzucker nicht mehr allein durch Insulin regeln kann, braucht er Ihre Hilfe. In vielen Fällen kann eine Umstellung der Lebensgewohnheiten ausreichend sein. Dazu gehören vor allem eine Reduktion des Übergewichts, viel körperliche Bewegung und eine ausgewogene, kohlenhydratreduzierte Ernährung.

Darum ist Bewegung so wichtig:

Muskeln verbrennen Zucker

Sportliche Aktivität ist gut

- Muskeln benötigen Zucker zum Arbeiten
- Nach einer Mahlzeit wird Glukose schneller abgebaut
- Dadurch bleiben die Blutzuckerwerte niedriger

Regelmäßige Bewegung

Kontinuierlich trainieren

- Zucker wird in „trainierten“ Muskeln besser aufgenommen
- Das vorhandene Insulin wird besser verwertet
- Bewegung stärkt Körper und Geist

Sie haben Fragen oder benötigen weitere Informationen?

Rufen Sie uns kostenfrei an unter der
Telefonnummer: 0800 673 34 23
Mo. bis Do., 8.00–18.00 h und Fr 8.00–17.00 h

MSD Diabetes Service-Center

MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1
85540 Haar

Weitere Informationen unter:

www.diabetes-behandeln.de

