

Mitgliederzeitschrift im Deutschen Diabetiker Bund

2013

1

subkutan



Warten
auf neues
Medikament

Wege
zur CGM-
Erstattung

Wertvolles
Wissen zur
Ernährung

Hypos richtig
managen

Warnzeichen
wahrnehmen

Sportler mit
Diabetes
geben Tipps

Unterzuckerungen



Von Trekking bis Triathlon: Ausdauersport mit Typ 1



Diabetes und Ausdauersport schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Das beste Beispiel dafür ist Ole Kristian Friedrich aus Mainz (*siehe auch S. 16*). Ob bei ausgedehnten Trekking-Touren fernab der Zivilisation, beim Triathlon oder bei tagelangen Mountainbike-Rennen: Diabetiker zu sein, bedeutet für ihn kein Hindernis. „Geht nicht – gibt’s nicht, alles eine Frage der Einstellung“ lautet das Motto des Ausdauersportlers, der seit seinem 14. Lebensjahr Diabetes hat.

Bei allen Aktivitäten die wichtigste Disziplin: das Blutzuckermessen. Sein Diabetes-Set*, bestehend aus Blutzuckermessgerät und Insulinpen, hat er sowohl beim Training als auch beim Trekking sowie bei langen Wettkämpfen immer griffbereit dabei. Oder er bittet Verwandte und Freunde, die an verschiedenen Punkten an einer Wettkampfstrecke Position beziehen, ihm das Set anzureichen. „Vor allem bei Wettkämpfen sollte die Kontrolle des Blutzuckers möglichst schnell erfolgen. Dabei gilt es, keine Zeit zu verlieren“, betont Ole Kristian Friedrich. „Mit der richtigen Lebenseinstellung und mit den geeigneten Vorsichtsmaßnahmen kann man auch als Diabetiker ausgiebig Sport treiben und tolle Ergebnisse erzielen. Diabetes zu haben, bedeutet für mich jedenfalls kein Handicap“, bilanziert der angehende Deutsch-, Sport- und Physiklehrer, der bis zu 15 Stunden pro Woche trainiert.

Obst beim Laufen

Eine seiner wichtigsten Vorsichtsmaßnahmen besteht darin, immer jemandem Bescheid zu sagen, dass und wo er trainiert. Außerdem achtet der Athlet vor Wettkämpfen peinlich genau darauf, dass sein Blutzucker einen optimalen Wert hat. Insbesondere vor langen Wettkämpfen muss er sich immer gut überlegen, wann und wie er das Blutzuckermessen, die

Insulinspritzen und auch die Aufnahme von Kohlenhydraten am besten organisiert. So kann es vorkommen, dass er zum Beispiel vor einem Lauf-Event beim Veranstalter nachfragt, was an der Strecke an Obst und Kohlehydraten angeboten wird.

Im Ziel angekommen, unterscheidet sich sein Ablauf nur geringfügig von dem anderer Sportler: Erst wird die erreichte Zeit gecheckt, dann der Blutzucker.

* Er nutzt das mylife Pura mit seitlich einführbaren Teststreifen (www.mylife-diabetescare.de)



„Ich brauche Mess-Pausen“

Trekking-Touren, Triathlon, Mountainbike: Wie klappt das mit Diabetes?

Grundsätzlich recht gut. Die Länge der Ausdauerbelastung bedarf aber immer einer längeren Planung. Das beginnt schon lange vor der eigentlichen Belastung. Ich brauche z. B. Mess-Pausen. Und ich muss zusätzliche Dinge mitführen und die anderen Personen darüber informieren, dass ich Diabetiker bin. Man braucht immer ein gewisses Maß an Sicherheit.

Wie viel Zeit investieren Sie in Ihren Sport?

Das ist davon abhängig, wie viele Wettkämpfe in der Saison sind. In der Regel trainiere ich zwischen 15 und 20 Stunden pro Woche. Vor einem wichtigen Wettkampf können es auch mal mehr sein. Die Trekking-Touren sind dabei, salopp gesagt, der Erholungsurlaub. Da findet keine direkte Vorbereitung statt. Für Triathlon-Veranstaltungen ist Rad-, Lauf- und Schwimmtraining angesagt. Wobei es auch sein kann, dass ich an einem Tag 2 Sportarten zusammen trainiere. Im Sommer bin ich z. B. frühmorgens schwimmen gegangen und habe mich nachmittags aufs Rad gesetzt oder bin gelaufen. Im August würde ich gerne wieder in die Schweiz fahren



100 Prozent Vollgas mit Diabetes!

Ole Kristian Friedrich, 23, aus Mainz hat seit seinem 14. Lebensjahr Diabetes und nutzt einen Insulinpen. Am liebsten schwingt er sich auf sein Mountainbike, macht abenteuerliche Trekking-Touren und trainiert für Triathlon-Wettkämpfe. Besonders wichtig ist ihm die Blutzucker-selbstkontrolle. Denn ohne Messen könnte er beim Sport nicht „100 Prozent Vollgas“ geben, betont er. Sein persönliches und sportliches Umfeld informiert er immer über seinen Diabetes. Das gibt ihm Sicherheit. Anderen Diabetikern rät er vor allem, keine Angst zu haben.

zu einem Tages-Mountainbike-Rennen. Darauf liegt mein Hauptaugenmerk. Außerdem möchte ich die eine oder andere Laufveranstaltung besuchen und vielleicht noch ein Triathlon. Pro Jahr sind das bis zu 4 große Wettkämpfe.

Sind Sie bei Ihrem Training allein unterwegs?

Ich versuche immer, mit anderen Leuten zu trainieren. Das ist ganz unabhängig vom Diabetes. Ich finde es einfach motivierender, in der Gruppe zu trainieren. Wenn wir unterwegs sind, ist immer eine Person darüber informiert, dass ich Diabetiker bin. Um im Notfall richtig handeln zu können. Im vergangenen Jahr war ich mit einer Gruppe von Freunden zu einer Trekking-Tour in Island unterwegs, mit denen ich schon seit vielen Jahren trainiere. Sie wissen genau über meine Situation Bescheid und was gegebenenfalls zu tun ist. Wir waren fast 8 Tage von der Außenwelt abgeschnitten. Da muss man vorher schon genau planen: Wie viel Insulin nehme ich mit? Wie viele Kohlenhydrate habe ich dabei für den Notfall? Oft nehmen die anderen für mich auch noch was im Rucksack mit.

Welchen Einfluss hat der Ausdauersport auf Ihren Blutzuckerspiegel?

Das hängt von der Art des Ausdauersports ab. Beim Schwimmen sinkt mein Blutzucker z. B. weniger stark ab als beim Radfahren oder beim Laufen. Bei der Trekking-Tour in Island war es ganz extrem, als wir von morgens bis abends mit dem Rucksack unterwegs waren. Da habe ich mein Insulin um bis zu 80 Prozent reduziert, um nicht ständig Zucker zuführen zu müssen. Als bei mir mit 14 Jahren Diabetes diagnostiziert wurde, habe ich die üblichen Sportarten gemacht wie Fußball und Basketball. So richtig in den Ausdauer- und Extremsport eingestiegen bin ich erst mit etwa 18 Jahren. Ich hatte einfach Spaß dran und habe den Diabetes daran angepasst.

Wie passen Sie die Insulinzufuhr an die Bewegung an?

Ich orientiere mich an Erfahrungswerten. Wenn ich z. B. eine längere Rad-Einheit von mehreren Stunden am nächsten Tag plane, passe ich die Basalrate bereits am Vortag an. Damit ich beim Training nicht so viele Kohlenhydrate nachführen muss. Bei den Bolus-Raten kürze ich dann beim Essen entsprechend. Was ich immer dabei habe, ist Cola, weil sie sich gut trinken lässt. Oder sportspezifische Nahrung wie Energy-Gels.

Welche Rolle spielt für Sie die Blutzuckerselbstmessung?

Beim Wettkampf kommt es ein bisschen auf die Zeit an. Je nachdem, wie hoch der Anteil der Messzeit ist, kontrolliere ich meinen Blutzucker. Es ist mir schon wichtig, dass das Ganze schnell und reibungslos funktioniert. Bei meinem Messgerät (mylife Pura) kann ich die Teststreifen seitlich

Pause beim Sport zum Insulinspritzen und Blutzuckermessen.



Während Wettkämpfen stehen mindestens 3 Blutzuckermessungen an.

schnell einschieben, was die Messzeit verkürzt. Beim Halb-Iron-Man in Wiesbaden im August 2012 bin ich z. B. 1,5 Kilometer geschwommen. Wenn ich davor und danach nicht meinen Blutzucker hätte messen können, hätte ich mich gar nicht getraut, ins Wasser zu gehen und 100 Prozent Vollgas zu geben. In der Regel messe ich pro Wettkampf 3-mal. Meine Erfahrung ist: Nach einer Stunde im Wettkampf sinkt mein Wert ab und ich nehme Kohlenhydrate zu mir. Nach anderthalb bis 2 Stunden messe ich dann.

Wie gehen Sie mit Unterzuckerungen um?

Ich versuche, den Wert höher zu halten bei 160 bis 180 mg/dl (8,9 bis 10 mmol/l). In diesem Blutzuckerbereich bin ich am leistungsstärksten.

Was raten Sie anderen Menschen mit Diabetes im Umgang mit ihrer Erkrankung?

Das, was ich mir selbst zum Motto gemacht habe: Nicht der Diabetes entscheidet darüber, was man machen kann, sondern man muss selbst den Diabetes daran anpassen. Bei der Auswahl des Sports z. B. Ich mache einfach das, worauf ich Lust habe und was mir Spaß bringt. Und den Diabetes stimme ich so darauf ab, dass das alles gut funktioniert. Man darf einfach keine Angst haben.

Interview: Angela Monecke