

## Bewegung & Ernährung für Diabetiker

In einem bundesweiten Projekt bietet die SPORTUNION zwei gesundheitsfördernde Programme für Diabetiker an: „Zielgerichtete Bewegung“ in Kooperation mit dem ASVOE und „Optimierte Ernährung“ gemeinsam mit dem Verband der Diätologen Österreichs.

Initiiert wurde das Programm vom Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, gestartet wurde es von der Sportunion, durchgeführt wird es mittlerweile in Kooperation mit Diätologen. Seit März 2007 steht das Angebot Diabetikern in allen Bundesländern offen.

Die Schulungen gliedern sich in zwei Teile. Der erste besteht aus einem achtwöchigen Bewegungsprogramm, der zweite, anschließende, aus drei Ernährungsworkshops. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Finanzierung wird vom Fonds Gesundes Österreich, der Initiative Fit für Österreich und vom Bundeskanzleramt Sport getragen. Weiters haben einige Kooperationspartner Anteil am Gelingen dieses Gesundheitsförderungsprogramms: Die Firma Roche unterstützt bei der Blutzuckerselbstkontrolle, Exel Sports bei der Ausrüstung für die Aktivitäten im Freien. Schließlich besteht eine enge Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen Österreichische Diabetiker Vereinigung (ÖDV) und Aktive Diabetiker Austria (ADA).

Nähere Informationen:  
[www.aktiv-bewegt.at](http://www.aktiv-bewegt.at)

### Zielgerichtete Bewegung

Die Bewegungsgruppen – in der „Pilotphase“ gibt es zwei Gruppen je Bundesland – werden durch eigens geschulte Sportwissenschaftler geführt. Diese Phase dauert noch bis Ende 2009. Alle acht Wochen können neue Teilnehmer mit dem Programm beginnen. In Zukunft soll das regionale Netz von Sportvereinen verstärkt eingebunden und dadurch das Angebot verbreitert werden. Die ortsansässigen Übungsleiter der Vereine sollen befähigt wer-



den, selbstständig ein dauerhaftes Bewegungsprogramm durchzuführen. Es geht darum, speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikern einzugehen. Voraussetzung dafür ist ein fundiertes Wissen über Risikofaktoren und Kontraindikationen.

Wenn es keine medizinischen Gründe für die eine oder andere Sportart gibt, haben die Betroffenen die Wahl zwischen drei Bewegungsprogrammen: Nordic Walking, Herz-Kreislauf oder Gymnastik. Das Training ist immer auf die Aspekte Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht ausgerichtet. Am Beginn steht in jedem Fall eine sportmedizinische Untersuchung mit Ruhe- und Belastungs-EKG.

Eingeladen sind Diabetiker ab 30 Jahren. Sie werden in Diabetesschulungen, von Krankenhäusern oder niedergelassenen Ärzten zur Teilnahme motiviert. Interessenten können sich auch im Internet über das Programm informieren und für Schnellentschlossene besteht

die Möglichkeit zur Vormerkung für das Programm ([www.aktiv-bewegt.at/kontakte.html](http://www.aktiv-bewegt.at/kontakte.html)). Die Teilnehmerzahl bei einer Trainingsgruppe ist mit acht Personen limitiert, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Das Training findet zweimal pro Woche statt und das acht Wochen lang. In diesem Zeitraum sollte der Diabetiker spüren können, wie viel Nutzen ein gezieltes Bewegungsprogramm für die Lebensqualität bringt.

### Optimierte Ernährung

Die drei Ernährungsinterventionen beginnen in der Woche nach dem Ende des Bewegungsprogramms, sind aber keinesfalls als Ersatz der Diabetikerschulung in Kliniken oder Arztpraxen gedacht. Die drei Workshops sollen alle Informationen und dazu praktische Fertigkeiten vermitteln, die sportliche aktive Diabetiker zusätzlich wissen sollten. Im Ernährungsworkshop I von geht es um Basiswissen über Sporternährung für Diabetiker. Im Workshop II können individuelle Probleme besprochen werden. Anhand persönlicher Ernährungs-, Trainings- und Blutzuckerprotokolle wird die Umsetzung der Inhalte aus dem vorhergehenden Teil besprochen. Im Ernährungsworkshop III schließlich geht es in die Praxis des Kochens, die Teilnehmer bereiten selbst Gerichte zu. Es soll vermittelt werden, dass diabetesgerechte Ernährung durchaus einfach und schnell zubereitet werden kann. Hauptziel ist es, Kohlenhydratlieferanten mit niedrigem glykämischem Index zu verarbeiten – und schmackhaft zu machen. ■

**Projektleitung:** Sportunion,  
Mag. Christian Lackinger, Falkestraße 1,  
1010 Wien, Fon 0676/8214 1030,  
E-Mail [c.lackinger@sportunion.at](mailto:c.lackinger@sportunion.at)



**Konzeption Ernährungsworkshops:**  
Verband der Diätologen Österreichs,  
Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien, Fon 01/  
602 79 60, E-Mail [office@diatologen.at](mailto:office@diatologen.at),  
Web [www.diatologen.at](http://www.diatologen.at); Birgit Lötsch,  
Arbeitskreis Ernährung und Sport; Michaela  
Wallisch, Arbeitskreis Diabetes; Helmut Nuß-  
baumer, Arbeitskreis  
Diabetes, Arbeitskreis  
Ernährung und Sport

