

Richtig Fit

Insulin, Diabetes und Muskeln – In Ihrem Stoffwechsel nimmt Insulin die Rolle eines Schlüsselspielers ein, der Muskel aber auch!

Insulin ist ein Peptidhormon und wird in der Bauchspeicheldrüse produziert. Es ist nach einer Mahlzeit verantwortlich für die Normalisierung Ihres Blutzuckerspiegels, indem es den Zucker aus dem Blut und in die dafür vorgesehenen Speicherorgane bringt (vgl. „Richtig Fit“ vom November 2014).

Die Wirksamkeit des Insulins lässt sich mit der einer Droge vergleichen: Der Süchtige muss in regelmässigen Abständen die Dosis erhöhen, sodass die Droge den erwünschten Effekt erzielt. Das heisst je öfter und mehr Insulin benötigt wird, desto kleiner fällt die Reaktion des Speicherorgans aus, den Zucker aufzunehmen. Als logische Folge muss die Insulindosis erhöht werden, um den Blutzucker wirkungsvoll zu regulieren.

Warum Sie das kümmern sollte? Ganz einfach: Geschieht dieser Vorgang zimal hintereinander, endet er in **Diabetes** und Sie müssen sich die benötigte Dosis Insulin extern zuführen.

Und jetzt kommt der Clou: Der aktive(!) **Muskel** kann ohne Insulin Zucker aus dem Blut aufnehmen.

Tipp: Um die Wirksamkeit des Insulins zu erhalten und der Erkrankung an Diabetes vorzubeugen beachten Sie einfach folgendes:

- Führen Sie nicht mehr Nahrung zu sich als Sie tatsächlich brauchen.
- Nutzen Sie die Fähigkeit Ihrer Muskeln, insulinunabhängig Zucker aufzunehmen, und bewegen Sie sich regelmässig und besonders nach einer Mahlzeit (vgl. „Richtig Fit“ vom November 2014).



Severin Ruoss

MSc Bewegungswissenschaften & Sport,
ETH Zürich

Doktorand in der Forschung für Muskelplastizität an
der Universitätsklinik Balgrist

Individuelle Beratung und Unterstützung bei Bewegung, Training, Ernährung & Gesundheit

Basierend auf den neusten Erkenntnissen der
Sportphysiologie und klinischen Forschung

Anfragen und Terminvereinbarungen unter:

kontakt@themuscle.ch