

## **Ernährungsberatung und theoretische Grundlagen zum Sport im Rahmen von BALANCE – bewegter Genuss**

Den Ernährungsberater vor Ort sucht die Hausapotheke eines Teilnehmers / einer Teilnehmergruppe gemäß vertraglich geforderter Ausbildung selber aus. Der Ernährungsberater kann im Laufe des einjährigen Programms seine 4 x 2 Stunden Ernährungsunterricht selbst gestalten und muss sich lediglich an den hier aufgeführten Inhalten orientieren.

Im Rahmen von „BALANCE – bewegter Genuss“ erfolgt lediglich beim Arzt zu Beginn und am Ende des Programms als Teil der „Accu-Chek Mellibase Akte“ eine Gewichtskontrolle. Ansonsten wird das Körpergewicht nicht zum zentralen Thema gemacht. Wer Sport treibt, Muskelmasse aufbaut und Fett verbrennt, wird einen strafferen Körper bekommen, aber vorläufig wahrscheinlich kein Gewicht reduzieren. Da Eiweiß im Körper viel Wasser speichert, ist das erklärungsbedürftig, um Teilnehmer nicht zu demotivieren. Dies soll im Rahmen des Theorieprogramms ein Ernährungsberater leisten. Des Weiteren muss sich die Ernährungsberatung an den Grundlagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Diabetes Gesellschaft und des Jocelyn Diabetes Center orientieren.

Da Kraftsportelemente die Blutzuckerregulation gut erkennbar beeinflussen und ein entscheidender Teil von „BALANCE – bewegter Genuss“ sind, kommt dem Eiweißanteil in der täglichen Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Zugunsten des Eiweißanteils wird bei „BALANCE – bewegter Genuss“ ein reduzierter Kohlehydratanteil angeregt. Abschließend wird angeregt, dass der Ernährungsunterricht mit einem gemeinsamen Einkauf in einem ganz normalen Einkaufsladen endet.

**Ziel der Ernährungsberatung bei „BALANCE – bewegter Genuss“ ist es, dass die Teilnehmer spätestens nach einem Jahr in ihrem gewohnten Laden und nicht etwa einem teuren Spezialitätengeschäft gesund und günstig einkaufen können.**

Der moderate Kraftsportanteil bei „BALANCE – bewegter Genuss“ ist für die Senkung des Blutzuckerspiegels hauptverantwortlich, weil aktive Muskelzellen Großabnehmer für den Zucker sind. Dies ist wissenschaftlich und in der praktischen Umsetzung erwiesen. Dr. Cora Weigert, Pharmazeutin und Privatdozentin an der Medizinischen Universität Tübingen, erhielt in 2006 den Ferdinand-Bertram-Preis der Deutschen Diabetes Gesellschaft für den Beweis der direkten Wechselwirkung zwischen dem im arbeitenden Muskel in großen Mengen produzierten Eiweißmolekül Interleukin 6 (IL-6) und der Insulinsignalübertragung. IL-6 führt in Muskelzellen zu vermehrter Fettsäureoxidation und Glukoseaufnahme und zu vermehrtem Aufbau von Glykogenspeichern. Dies sind gegenteilige Effekte einer Insulinresistenz (*diabetes-world.net, 06.06.2006*).

Um ein optimales Ganzkörpertraining zu gewährleisten, ist es wichtig, eine ausreichende Anzahl separater Trainingsstationen zu haben (mindestens 8 Geräte). Krafttrainingsgeräte sollen als Zirkel absolviert werden. Als besonders vorteilhaft haben sich in der Praxis Geräte erwiesen, die einen gleitenden Widerstand haben und individuell dosierbar sind. Der Aufbau der Geräte soll einen stetigen Wechsel von Ober- und Unterkörpertraining ermöglichen. Das Training muss zweimal wöchentlich als fester Kurs unter der Leitung eines fachlich qualifizierten Betreuers durchgeführt werden.

Es ist sinnvoll, all diese Zusammenhänge sowohl im Rahmen des Sportprogramms als auch während der Ernährungsberatung anzusprechen, damit den Teilnehmern „BALANCE – bewegter Genuss“ von mehreren Seiten leicht verständlich erläutert wird. Nur durch das Verständnis entsteht die Motivation, ein Jahr Zeit für den eigenen Körper zu investieren.