

# Marathonlauf mit Diabetes

DaVita unterstützt mit Diabetes Points bei Kilometer 18,5 und 31

Für Sportlerinnen und Sportler mit Diabetes mellitus ist es wichtig, eine Blutzuckerkontrollmöglichkeit während des Laufes zu haben, an der genügend sog. BEs (Broteinheiten) vorgehalten werden. Sollte durch die sportliche Belastung der Blutzucker zu stark absinken, kann durch schnell wirksame Kohlenhydrate, wie z. B. Cola oder Traubenzucker, eine Unterzuckerung vermieden werden.



Um diabetischen Läuferinnen und Läufern eine entsprechende Versorgung zu bieten, hat DaVita zum Düsseldorfer Metro Marathon zwei Diabetesstände nach Kilometer 18,5 und nach Kilometer 31

eingerrichtet. Sie sind mit einem Schild „Diabetes“ deutlich gekennzeichnet. In Windeseile kann dort eine Blutzuckermessung erfolgen und Kohlenhydrate stehen zur Verfügung.

Die DaVita Medical Group in Deutschland ist ein ärztlich geführtes Netzwerk, das eine koordinierte Betreuung in den Fachbereichen, Nephrologie, Diabetologie und Kardiologie anbietet.

Die Teilnahme an einem Marathon - ob in der Staffel oder auf der Langstrecke - muss sorgfältig vorbereitet werden. Dies gilt insbesondere für Läuferinnen und Läufer mit Diabetes mellitus, da neben dem üblichen Trainingsprogramm auch eine individuelle Therapieanpassung erfolgen muss.

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass der Energieverbrauch und die Insulinempfindlichkeit nicht

nur von Trainingsdauer und Intensität abhängen, sondern auch von der Tageszeit. So ist bei vielen Menschen die Insulinempfindlichkeit morgens am geringsten, und steigt im Verlauf des Tages an. Dieses Beispiel macht deutlich, dass Patienten mit Diabetes mellitus, die einen Marathon laufen wollen, über ihre Erkrankung wirklich gut Bescheid wissen müssen.



Neben den Erfahrungen, die jeder einzelne durch sportliche Aktivitäten gesammelt hat, gibt es bei speziellen Fragen und Problemen Hilfestellung durch Diabetes-Teams und entsprechende Ratgeber. Für die meisten Sportlerinnen und Sportler mit Diabetes stellt die Angst vor Unterzuckerung (Hypoglykämie) wohl das größte Hindernis für die Teilnahme an einem Marathonlauf dar. Hier gilt: je größer das Wissen über die Stoffwechselerkrankung ist, desto sicherer erfolgt die sportliche Selbsteinschätzung.

Wir freuen uns, wenn mit dieser Diabetes-Initiative beim Metro-Marathon Düsseldorf mehr Menschen mit Diabetes motiviert werden, in der Staffel oder auf der Langstrecke aktiv zu werden.

## Ausstattung der Diabetes-Points bei Kilometer 18,5 und 31:

Orangensaft, Cola, Traubenzucker, Müsliriegel, Bananen, Hypoglykämie-Kit, Blutzuckermessgeräte und eine fachliche Betreuung.

Viel Erfolg bei der Teilnahme am Marathon wünscht Ihnen das Team von DaVita Deutschland!

MVZ DaVita Rhein-Ruhr GmbH  
Bismarckstr. 101, 40210 Düsseldorf  
alexandra.rieneck@davita.com  
Tel: 0211 1679791

**DaVita**<sup>®</sup>  
Medical Group