

Diabetes kan vandres væk

[Ritzaus Bureau](#) | [10.09.2014](#) | [Side](#) | [553 ord](#) | [Artikel-id: e4925f1e](#)

Forskning viser, at diabetikere kan gå sig til bedre helbred og i nogen tilfælde vandre sygdommen helt væk. Metoden virker muligvis også på andre folkesygdomme.

af Susanne A. Andersen, Ritzau

Forskning viser, at diabetikere kan gå sig til bedre helbred og i nogen tilfælde vandre sygdommen helt væk. Metoden virker muligvis også på andre folkesygdomme. Over 300.000 danskere lider af diabetes. Mere end dobbelt så mange har forstadier til folkesygdommen, som både kan medføre alvorlige følgesygdomme, amputationer og livslangt behov for medicin. Men mange kan mindske symptomerne eller blive helt fri for sygdommen med regelmæssig intervaltræning, hvor man går skiftevis hurtigt og langsomt i tre minutter. 60 minutters intervalgang fem gange om ugen viser "overlegne forbedringer" i reguleringen af blodsukkeret. Det dokumenterer en ny ph.d.-afhandling, som forsvares torsdag. Men også mindre indsatser har en effekt, viser afhandlingen af læge Kristian Karstoft fra Center for Inflammation og Metabolisme og Trygfondens Center for Aktiv Sundhed.

Mens forskerne i mange år har vist, at træning virker på blodsukkeret, har de ikke vidst hvorfor og hvilken træning, der var bedst. - Men nu er det fastslået, at der er markant størst effekt af intervaltræningen, siger Kristian Karstoft. Effekten skyldes, at intervalgangen "fintuner" kroppen, så den bedre kan håndtere de kulhydrater, man spiser. - Musklerne bliver bedre til at optage sukker, fordi de reagerer bedre på insulin. Motoren kører simpelthen bedre, siger Karstoft.

For at gøre det så let som muligt for brugerne, så har forskerne ved det store nationale diabetesforskningsprojekt DD2 udviklet en gratis mobilapp, InterWalk. Den er de seneste ti måneder downloadet foreløbig 15.000 gange fra Appstore. Fra torsdag er den også klar i Google Play, så den kan bruges af de mange med androidmobil. Dermed håber forskerne på, at mange flere vil bruge den nye træningsapp. Diabetes er en boomende folkesygdom, hvor antallet af diabetikere er fordoblet på ti år, så det sundhedsmæssige og økonomiske potentiale i at gøre et mærkbart indhug i sygdommen er meget stort.

66-årige Jerry Ritz fra Hørsholm er en af dem, der kan skrive under på intervaltræningens effekt. Han deltog oprindeligt for tre år siden i et forsøg, men blev bidt af det. - Det imødekom mit ønske om en effektiv træningsform i forbindelse med diabetes. Det er overkommeligt og nemt at gå til. Man skal bare gøre sig klart, at det er træning, hvor man skiftevis presser sig selv og puster ud og ikke bare en almindelig gåtur, siger han. Resultaterne taler sit klare sprog. Ud over et vægttab fra 90 til 84 kilo som sidegevinst, er hans kondition forbedret med 30 procent.

- Da jeg fik konstateret diabetes for 10 år siden, sagde lægen, jeg skulle regne med at komme på insulin inden tre år. Men jeg har aldrig fået insulin og har ingen følgesygdomme, og min medicin er uændret i alle ti år, siger han. Hver dag må lægerne skære en fod, en tå eller et større stykke af benet af en eller to danske patienter som følge af alvorlig diabetes. Andre alvorlige følgesygdomme er hjerte-kar-sygdomme, øjensygdomme og nyreproblemer. - Nogle kan helt helbredes for diabetes med den nye træningsform. Men rigtig mange andre vil som minimum kunne mindske deres symptomer, siger læge Kristian Karstoft. Forskerne håber også, at metoden vil vise sig at have effekt på andre store sygdomme som kræft og hjerte- og lungesygdomme. /ritzau/

Fakta om intervaltræning og diabetes:

Omkring 320.000 danskere har diabetes.*

Antallet vokser hastigt og vil i 2025 være fordoblet.*

Sygdomsekspllosionen koster allerede i dag samfundet 86 millioner kroner. Om dagen.*

Ud over amputationer er alvorlige komplikationer blindhed og nyresvigt.*

App'en InterWalk har skabt markante forbedringer med intervalgang hos syge patienter.*

Den kan downloades gratis fra Appstore og i Google Play*

For optimal effekt opfordres brugerne til at gå fem gange om ugen i en time. Men også tre gange en halv time har vist effekt.

* Inden brug indstilles app'en efter alder, højde, vægt og køn, så intensiteten i intervallerne tilpasses brugeren.

* App'en giver besked til både brugerne og forskerne. Brugere får meldinger om, hvornår de skal gå hurtigt, hvornår tempoet skal sænkes/øges, om de gør det rigtigt.

* Den viden får også forskerne glæde af: Alle skal indtaste deres cpr-nummer, så resultaterne kan gå ind i DD2-diabetesforskningsprojektet, der ventes at blive verdens største.

Ritzau har også sendt en version til webmedier - versionen til de trykte medier var i morges at læse i - i hvert fald - Fyns Stiftstidende og Frederiksborg Amtsavis.