

Nu er det bevist: Diabetikere kan gå sig til et bedre helbred

60 minutters intervalgang fem gange om ugen medfører "overlegne forbedringer" i blodsukkerreguleringen - og nogle forbedringer kan måles efter så lidt som én travetur. Det dokumenterer læge Kristian Karstoft i sin ph.d.-afhandling, der forsvares i dag 11. september. Afhandlingen giver også forklaringen på, hvorfor intervalgangen har denne overlegne effekt. Populært sagt fintuner den kroppen mere end almindelig gang, så den bedre kan håndtere de kulhydrater, man spiser: Musklerne bliver bedre til at optage sukkeret, fordi kroppen reagerer bedre på insulin. Motoren kører simpelthen bedre.

Kristian Karstoft arbejder på Center for Inflammation og Metabolisme og Trygfondens Center for Aktiv Sundhed ved Rigshospitalet og Københavns Universitet.

Ph.d.-projektet er udført som en del af DD2-projektet (Dansk center for strategisk forskning i type 2 diabetes).

Intervalgang: Tre minutter hurtig gang og tre minutter langsom

Kristian Karstoft definerer intervalgang sådan: I tre minutter går man så stærkt, at man ikke kan føre en længere samtale, hvorefter man i tre minutter går så langsomt, at man virkelig føler, man samler kræfter til de næste tre hurtige minutter.

Appen InterWalk hjælper med at gå intervalgang korrekt

InterWalk-appen kan man hente gratis i Apple App Store - og fra i dag kan man også hente en android version på Google Play. – Gå ind på www.dd2.nu eller www.interwalk.dk og hent linket til appen.

DANSK RESUME AF PROJEKTET:

Baggrund:

Type 2 diabetes (T2D) er et stort og voksende problem. Fysisk aktivitet er effektiv til såvel at forebygge sygdommens opståen som til at behandle det forhøjede blodsukker forbundet med T2D. Traditionelt har man ikke anbefalet træning med mere end moderat intensitet til personer med T2D. Men i de senere år har træningsprogrammer med høj intensitet vist sig at være meget effektive til at reducere blodsukker og andre risikofaktorer hos personer med T2D.

Intervalbaserede træningsprogrammer, som skiftevis øger træningsintensiteten sammenlignet med kontinuerlige træningsprogrammer, har vist lovende resultater, men kun få velkontrollerede studier eksisterer. Desuden er det uvist, om ikke-superviseret intervalbaseret træning er implementérbar og effektiv i forhold til at forbedre blodsukkerreguleringen.

Formål:

Det overordnede formål med dette ph.d.-projekt er at bestemme effekten af ikke-superviseret intervalgang på blodsukkerreguleringen hos personer med T2D samt at belyse de underliggende mekanismer relateret hertil.

Metoder:

Et randomiseret, kontrolleret studie med det formål at sammenligne fire måneders intervalgang

med energiforbrugs- og varighedsmatched kontinuerlig gang er blevet gennemført hos personer med T2D. De effekter, interventionen forårsager på blodsukkerreguleringen og andre kliniske variable samt underliggende mekanismer relateret til ændringer i blodsukkerreguleringen, er blevet undersøgt. Herudover blev et cross-over, kontrolleret studie til evaluering af de akutte effekter af en enkelt intervalgangsession sammenlignet med en energiforbrugs- og varighedsmatched kontinuerlig gangsession på blodsukkerreguleringen hos personer med T2D gennemført.

Resultater:

Intervalgang er kontinuerlig gang overlegen i forhold til at forbedre blodsukkerreguleringen hos personer med T2D efter såvel en fire måneders træningsintervention som efter en enkelt træningssession. De underliggende mekanismer bag dette omfattede blandt andet øget perifer insulinfølsomhed, bevaret insulinudskillelse og dermed forbedret dispositionsindeks efter intervalgang men ikke efter kontinuerlig gang.

Konklusion:

Intervalgang er implementérbar hos personer med T2D, og intervalgang medfører overlegne forbedringer i blodsukkerreguleringen sammenlignet med energiforbrugs- og varighedsmatched kontinuerlig gang.

FAKTA OM DIABETES - FRA DIABETESFORENINGEN

- * 320.545 danskere har diabetes
- * 750.000 danskere skønnes at have forstadie til diabetes (prædiabetes)
- * I gennemsnit får 79 danskere hver dag konstateret diabetes
- * Antallet af diabetikere er fordoblet på 10 år
- * Diabetes koster det danske samfund omkring DKK 86 mio. om dagen

>

> Kristian Karstoft træffes på 28 68 61 91. - Jeg har vedlagt afhandlingen og hans danske resume og Diabetesforeningens aktuelle fakta.

>

>

> Jens Steen Nielsen, der er projektleder for DD2, fortæller gerne om den nye InterWalk-app. Han træffes på 21 60 90 32.

>

>

>