Sport gegen die Diabetes

Geschrieben von: Carlos Barbon
Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:57 Uhr -

Sportler die sich gesund ernähren leiden nicht an Diabetes.

Beim Blutzucker gilt in gewissen Grenzen: Je niedriger, desto besser. Der Insulinspiegel von Menschen, die sich kalorienreduziert ernähren, ist um 65 Prozent niedriger als in der Normalbevölkerung. Sport ist ein wesentlicher Faktor, um den Blutzucker zu senken da Bewegung die Aufnahme und Verbrennung der Glukose durch die Poren der Muskelzellen in die Muskulatur verbessert.