

Auswirkung verschiedener Bewegungsarten auf die Blutglukose

Lange, moderate Intensität

zum Beispiel Ausdauersport
(aerobe Energiegewinnung)



▼ Hypoglykämie

Kurze, hohe Intensität

zum Beispiel Sprint
(anaerobe Energiegewinnung)



▲ Hyperglykämie

Wechsel moderate und hohe Intensität

zum Beispiel Spielsport
(Wechsel aerob/anaerob)



▶ stabiler Blutglukosespiegel