


 Waar
of niet
waar...

Yoga helpt bij diabetes type 2

Je hoeft niet per se te gaan hardlopen of je af te beulen in de sportschool om je leefstijl te verbeteren. Ook yoga helpt.

TEKST STEFANIE RONDAGS

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het beoefenen van yoga speciaal voor mensen met diabetes type 2 heel zinvol is, omdat het net als andere vormen van lichaamsbeweging de insulinegevoeligheid verbetert. Hierdoor ontwikkelt de diabetes zich minder snel en is er minder medicatie nodig.

Yoga

Yoga is hip, en dat is niet voor niets. Regelmatig yogahoudingen uitvoeren, maakt het lichaam sterker en vitaler. Bij de meeste vormen van yoga worden de houdingen relatief langzaam en (deels) statisch uitgevoerd. Daardoor kunnen ook mensen die wat minder fit of flexibel zijn yoga doen. Yoga heeft een positief effect op de geest; die wordt er rustiger van.

Impuls voor de alvleesklier

Er bestaan specifieke yogahoudingen die gericht zijn op de alvleesklier en zo de betacellen (die insuline aanmaken) schijnen te verjongen. Deze yogahou-

dingen richten zich op het gebied in de buik waar de alvleesklier zich bevindt, door deze aan te spannen en weer te ontspannen. Hierdoor zouden de organen in het buikgebied, waaronder de alvleesklier, vers bloed en zuurstof krijgen, waardoor de celvernieuwing een impuls krijgt. Yoga omvat naast lichaamshoudingen ook ademhalingsoefeningen, die stressverlagend werken. Hierdoor is er minder insuline nodig om de bloedsuikerspiegel op peil te houden.

Yoga-onderzoek in India

Uit een onderzoeksartikel, gepubliceerd in 2015 door Indiase wetenschappers, bleek dat bij deelnemers die dagelijks (voor het ontbijt) 45 minuten aan yoga deden, de bloedglucosewaarden zowel nuchter als na de maaltijd verbeteren. Aan het onderzoek deden 25 mannen met diabetes type 2 en 27 mannen zonder diabetes mee, allen tussen de 36 en 55 jaar oud. Bij de mensen met diabetes daalden de bloedglucosewaarden zo'n vijf procent na drie maanden tot tien procent na zes maanden. Ook bij mensen zonder diabetes daalden de bloedglucosewaarden, maar alleen na zes maanden. In de yogalessen in dit onderzoek besteedden ze 30 minuten aan lichaamshoudingen en 15 minuten aan meditatie- en ademhalingsoefeningen. ◀



Waar!

Yoga is een vorm van lichaamsbeweging die helpt bij het verbeteren van bloedglucosewaarden bij mensen met én zonder diabetes type 2. Hierdoor kan yoga zowel als aanvullende behandeling bij diabetes type 2 als preventief ingezet worden.

Benieuwd naar de bronnen?
Kijk op www.dvn.nl/diabcleesmeer