

PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE - Motionsfodbold kan styrke sundheden hos personer med diabetes og prædiabetes

Pressemeddelelse · Undervisning



Foto: Foto: John Rahbek/SDU

Man behøver hverken at være i god form eller have spillet fodbold før. En ny guide fra forskere på SDU og Færøernes Universitet viser, hvordan fodbold kan tilpasses mennesker med type 2-diabetes eller forstadier til sygdommen.

Regelmæssig fysisk aktivitet er vigtig for mennesker med prædiabetes og type 2-diabetes, men det kan være en udfordring både at komme i gang og holde fast i motionen over tid. Derfor har forskere fra Syddansk Universitet og Færøernes Universitet udviklet Football for Diabetes, en guide til fodboldtræning, der kan tilpasses mennesker med type 2-diabetes eller forstadier til sygdommen.

Med små hold, enkle øvelser og mulighed for at tilpasse tempo og intensitet, er målet at gøre fodbold til en motionsform, hvor flere kan være med, uanset fysisk form og tidligere erfaring med spillet.

Fodbold, hvor flere kan være med

I stedet for at stille krav om, at deltagerne skal kunne spille traditionel fodbold, tager træningen udgangspunkt i deres individuelle forudsætninger. Øvelser, regler og intensitet kan tilpasses, så både begyndere og mere erfarne spillere kan deltage. Manualen indeholder blandt andet et 12-ugers træningsprogram med tre ugentlige træningspas. Træningen kombinerer opvarmning, øvelser med bold og kampe på små baner. Målet er, at deltagerne både får fysisk træning og oplever glæden ved at spille sammen med andre. – Vi ved fra mange års forskning, at fodbold er en effektiv og alsidig motionsform, også for mennesker, der aldrig har spillet før. Men det særlige ved fodbold er, at man ikke bare deltager i effektiv træning. Man spiller sammen med andre, bliver en del af et fællesskab og har forhåbentlig lyst til at komme igen næste gang. Det er den kombination, vi gerne vil gøre tilgængelig for mennesker med prædiabetes og diabetes, siger Peter Krstrup, professor ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Manualen indeholder også vejledning om særlige hensyn til mennesker med diabetes. Det gælder blandt andet opmærksomhed på deltagernes fodstatus og følesans i fødderne og behovet for at tilpasse træningen til deltagere med forskellig fysisk form og forskellige helbreds-mæssige udfordringer.

Fællesskabet kan være med til at fastholde motivationen

En vigtig del af tanken bag Football for Diabetes er, at fysisk aktivitet ikke kun skal handle om træningens sundhedsmæssige effekter. Glæden ved at spille sammen med andre og være en del af et fællesskab kan også have betydning for motivationen.

– En af de største udfordringer er ikke kun at hjælpe mennesker med at blive fysisk aktive, men også at få dem til at fastholde en aktiv livsstil over tid. Fodbold tilbyder en særlig kombination af effektiv træning, glæde og socialt samvær, som kan være med til at fastholde motivationen, siger May-Britt Skoradal, lektor ved Færøernes Universitet.

To årtiers forskning ligger bag

Peter Krstrup og hans kolleger har gennem omkring 20 år undersøgt motionsfodboldens betydning for sundheden, blandt andet hos mennesker med forskellige kroniske sygdomme.

Forskningen har vist, at motionsfodbold kan forbedre konditionen, kropssammensætningen, blodtrykket, knoglestyrken og flere andre sundhedsrelaterede forhold. Adskillige studier med mennesker med prædiabetes og type 2-diabetes indgår også i det forskningsgrundlag, som den nye manual bygger på.

Den nye manual samler den eksisterende viden og omsætter den til et træningskoncept, der kan bruges uden for universitetet.

- Vi har gennem mange år undersøgt, hvordan motionsfodbold er en 3-i-én træningsform der forbedrer hjertekredsløbsfitness, metabolsk fitness og muskelskeletfitness. Nu handler det om at omsætte den viden til praksis, gennem manualen og et stort antal kurser i Danmark og internationalt, så langt flere mennesker med prædiabetes og type 2-diabetes får mulighed for at opleve både de sundhedsmæssige gevinster og fællesskabet omkring fodbold, siger Peter Krstrup.

Manualen er udviklet af Peter Krstrup og Tina-Thea Nielsen fra Syddansk Universitet i samarbejde med May-Britt Skoradal og Magni Mohr fra Færøernes Universitet. Magni Mohr er desuden tilknyttet SDU.

Fællesskab kan modvirke isolation

Udviklingen af Football for Diabetes er sket med input og faglige drøftelser fra International Diabetes Federation Europe (IDF Europe), som har bidraget til at styrke manualens relevans for forebyggelse og behandling af diabetes.

Organisationen peger på, at det sociale fællesskab omkring holdsport kan være særligt værdifuldt for mennesker, der lever med en kronisk sygdom.

- Ud over de fysiske sundhedsfordele kan holdsport styrke sociale relationer, følelsen af at høre til og den mentale trivsel. Det kan være med til at modvirke den isolation og stigmatisering, som mennesker med diabetes kan opleve, siger Marian Brennan fra IDF Europe.

Ved at samle forskere, sundhedsprofessionelle, idrætsorganisationer og lokale fællesskaber håber parterne at gøre det lettere for flere mennesker med diabetes at deltage i regelmæssig fysisk aktivitet.

Den nye manual skal blandt andet udbredes gennem "Football for Diabetes" kurser og den internationale Football is Medicine-konference, som afholdes på SDU i Odense i januar 2027.

International conference om fodbold og sundhed i Odense

Den 26.-29. januar 2027 er Syddansk Universitet vært for den internationale Football is Medicine-konference i Odense, FIM2027 som er den 9. årlige konference.

Konferencen samler forskere, sundhedsprofessionelle og repræsentanter fra idræts- og diabetesorganisationer om, hvordan fodbold kan bruges til at fremme sundheden og forebygge og behandle sygdom.

Football for Diabetes er blandt de emner, der sættes fokus på. Programmet omfatter videnskabelige oplæg, paneldebatter og praktiske kurser i fodboldtræning for mennesker med diabetes.

Konferencen afvikles af Syddansk Universitet med en række samarbejdspartnere, herunder Færøernes Universitet, den færøske diabetesorganisation, International Diabetes Federation Europe, Dansk Boldspil-Union, Women-Kick, Oure Idrætshøjskole, DAI – Idræt for Sindet, Cities for Better Health, Odense Kommune og Destination Fyn.

Tid: 26.-29. januar 2027

Sted: Odense

Læs mere [her](#).

Om studiet og manualen

Titel: Football for Diabetes (2026).

Metode og forskningsgrundlag: Manualen bygger på omkring 20 års forskning i motionsfodboldens sundhedsmæssige effekter, herunder studier med deltagere med prædiabetes og type 2-diabetes. Manualen er en praktisk vejledning baseret på eksisterende forskning og ikke i sig selv et nyt effektstudie.

Indhold: Et 12-ugers træningsprogram, praktiske øvelser, småspil og vejledning i at tilpasse fodboldtræning til mennesker med diabetes.

Forfattere: May-Britt Skoradal, Magni Mohr, Tina-Thea Nielsen og Peter Krustrup.

Samarbejde: Syddansk Universitet og Færøernes Universitet med sparring fra International Diabetes Federation Europe.

Kurserne: Syddansk Universitet afvikler "Fodbold for Diabetes" kurser med samarbejdspartnerne, både for sundhedsfagligt personale og for klubtrænere, som en del af et samlet undervisningsforløb om Fodbold Fitness for forskellige målgrupper.

Læs manualen [her](#).

For yderligere information:

Peter Krustrup, Syddansk Universitet, +45 65 50 49 13, pkrustrup@health.sdu.dk

KILDE / LOGO: Syddansk Universitet. FOTO: John Rahbek/SDU.

Online: <https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-motionsfodbold-kan-styrke-sundheden-hos-personer-med-diabetes-og-praediabetes/>

Pressemeddelelsen er videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til Syddansk Universitet.