

Änderung des Lebensstils schützt anhaltend vor Diabetes

r -- Lindstrom J, Ilanne-Parikka P, Peltonen M et al. Sustained reduction in the incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention: follow-up of the Finnish Diabetes Prevention Study. Lancet 2006 (11. November); 368: 1673-9
[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter Diem

Studienziele

Untersuchungen bei Personen mit gestörter Glukosetoleranz zeigen, dass die Änderung des Lebensstils das Auftreten eines manifesten Typ-2-Diabetes verhindern oder hinauszögern kann. In Interventionsstudien von 3 bis 6 Jahren Dauer konnte das relative Risiko um 30% bis 67% gesenkt werden. Unbekannt ist, ob und wie lange diese Wirkung nach Ende der aktiven Beratung anhält. Mit einem verlängerten Followup dieser finnischen Studie versuchte man, diese Frage zu beantworten.

Methoden

Übergewichtige Frauen und Männer mit einer gestörten Glukosetoleranz wurden nach dem Zufall einer Interventionsgruppe (n=265) bzw. einer Kontrollgruppe zugewiesen (n=257). Die Kontrollgruppe erhielt einmalig bei Studieneintritt eine Beratung in schriftlicher Form. Die Intervention bestand in einer individualisierten Beratung (7-mal im ersten Jahr, dann 3-monatlich) mit den Zielen einer ausgewogenen Ernährung, einer Gewichtsreduktion und vermehrter körperlicher Aktivität. Sie dauerte median 4 Jahre. Nach Abschluss der Intervention wurden die diabetesfreien Personen weiter beobachtet.

Ergebnisse

Während der insgesamt 7-jährigen Beobachtungszeit erkrankten 75 Personen aus der Interventionsgruppe und 110 Personen aus der Kontrollgruppe an einem Diabetes mellitus (Inzidenz 4,3 bzw. 7,4 pro 100 Personenjahre, Unterschied signifikant). Die Anzahl der zu behandelnden Personen zur Verhinderung einer Erkrankung (NNT) betrug 22/Jahr. Der Effekt war abhängig davon, wie gut die Ziele Gewichtsreduktion, Reduktion von Nahrungsfetten, faserreichere Diät und vermehrte körperliche Aktivität erreicht wurden, wobei die Gewichtsreduktion den grössten Effekt zeigte. Die Mehrheit von denjenigen, die diese Ziele während der Interventionszeit erreicht hatten, konnte die Änderungen auch danach beibehalten. In den 3 Jahren nach Beendigung der Intervention erkrankten 31 von 221 Personen der Interventionsgruppe und 38 von 185 Personen der Kontrollgruppe (Inzidenz 4,6 bzw. 7,2 pro 100 Personenjahre).

Schlussfolgerungen

Die individuelle Beratung von Personen mit gestörter Glukosetoleranz führte zu einer anhaltenden Lebensstil-Änderung und verringerte das Risiko der Entwicklung eines Typ-2-Diabetes auch über das Ende der aktiven Intervention hinaus.

Zusammengefasst von Franz Marty

Auf diese finnische Diabetes-Präventionsstudie wurde

schon früher aufmerksam gemacht (infomed-screen, April 2002): Bei Personen mit gestörter Glukosetoleranz liess sich durch «lifestyle»-Massnahmen das Risiko, einen Diabetes mellitus zu entwickeln, signifikant reduzieren. Die relative Risiko-Reduktion (RRR) betrug 56% bei einer medianen Studiendauer von 4 Jahren. Die vorliegende Arbeit zeigt nun, dass dieser Effekt über die eigentliche Interventionsperiode hinaus anhält! Nach weiteren 3 Jahren betrug die RRR immer noch 36% (... eigentlich eine tolle Botschaft, so knapp nach den Festtagen)! Zusammenfassend bleiben «lifestyle»-Massnahmen nicht nur das A und O der Diabetes-Therapie sondern auch der Diabetes-Prävention. Solche Massnahmen scheinen zudem für die Schweiz sehr kostengünstig, wenn nicht gar kostensparend. 1

Peter Diem

1 Palmer AJ, Roze S, Valentine WJ et al. Intensive lifestyle changes or metformin in patients with impaired glucose tolerance: modeling the long-term health economic implications of the diabetes prevention program in Australia, France, Germany, Switzerland, and the United Kingdom. Clin Ther 2004 (Februar); 26: 304-21