

Ein gesunder Lebensstil vermindert das Diabetesrisiko

r -- Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG et al. Prevention of Type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N Engl J Med 2001 (3. Mai); 344: 1343-50

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter Diem

Studienziele

Ein Diabetes mellitus vom Typ 2 tritt zunehmend häufiger auf, was hauptsächlich daran liegt, dass immer mehr Leute übergewichtig sind und einen Bewegungsmangel haben. Ziel dieser finnischen Studie war es, abzuklären, ob sich bei Personen mit einem hohen Erkrankungsrisiko durch eine Änderung der Lebensweise ein Typ-2-Diabetes verhindern lässt.

Methoden

522 Männer und Frauen im Durchschnittsalter von 55 Jahren, die übergewichtig waren (mittlerer Körper-Massen-Index 31) und eine gestörte Glukosetoleranz hatten, wurden nach dem Zufallsprinzip einer Interventions- bzw. einer Kontrollgruppe zugeteilt. In der Interventionsgruppe erhielt jede Person eine individuelle Beratung mit dem Ziel, das Körpergewicht, die Gesamtfettzufuhr und die Zufuhr gesättigter Fettsäuren zu reduzieren sowie die Ballaststoffaufnahme und die körperliche Bewegung zu erhöhen. Die Kontrollgruppe erhielt allgemeine Informationen zu Diätmassnahmen und Körpertraining. Einmal pro Jahr wurde ein Glukosetoleranz-Test vorgenommen; die Diagnose eines Diabetes musste durch einen zweiten Test bestätigt werden. Im Mittel wurden die Teilnehmenden während etwas mehr als drei Jahren beobachtet.

Ergebnisse

Im ersten Studienjahr nahm das Körpergewicht der Personen in der Interventionsgruppe gegenüber den Ausgangswerten um etwa 4 kg ab, diejenigen der Kontrollgruppe verloren 0,8 kg. Bis zum Ende des zweiten Jahres war der Gewichtsverlust in der Interventionsgruppe weiterhin signifikant grösser: 3,5 kg gegen 0,8 kg in der Kontrollgruppe. In der Interventionsgruppe sank der Nüchternblutzucker gegenüber dem Ausgangswert um 0,1 mmol/l, in der Kontrollgruppe nahm er um 0,2 mmol/l zu. Der Glukosetoleranz-Test fiel in der Interventionsgruppe ebenfalls günstiger aus, während in der Kontrollgruppe keine Änderung festgestellt wurde. Nach 4 Jahren hatten in der Interventionsgruppe 11% einen manifesten Diabetes entwickelt, signifikant weniger als in der Kontrollgruppe (23%). Dies entspricht einer absoluten Risikoreduktion von 12% (NNT 9).

Schlussfolgerungen

Eine Änderung der Lebensführung kann bei Personen mit Übergewicht und gestörter Glukosetoleranz das Auftreten eines Diabetes mellitus vom Typ 2 verhindern oder verzögern. (BW)

Die Insulinresistenz ist ein zentrales, pathogenetisch hochrelevantes Problem des Typ-2-Diabeteskranken, zu welchem genetische und erworbene Faktoren beitragen. Zu den wichtigsten erworbenen Risikofaktoren gehören Adipositas und Bewegungsmangel. Diese sind ganz wesentlich mit einem erhöhten Diabetesrisiko assoziiert. Erstmals wird mit der vorliegenden Studie belegt, dass vermehrte körperliche Betätigung und gezielte Ernährungsmaßnahmen das Diabetesrisiko senken! Eine in dieser Studie erzielte Reduktion des Körpergewichtes von 2,7 kg reduzierte bei Personen mit einer gestörten Glukosetoleranz das Diabetesrisiko um 58% (absolute Risikoreduktion 12%; NNT 9). Nicht schlecht! Leider ist die Therapie schwieriger als das Verschreiben einer Tablette!

Peter Diem