

Abnehmen bei Diabetes – welchen Beitrag leisten Schulungen?

Datum: 28.07.2022

Original Titel:

Educational weight loss interventions in obese and overweight adults with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

DGP – Wissenschaftler sichteten eine Vielzahl von Studien, die sich damit befassen, ob Schulungen übergewichtigen Diabetes-Patienten beim Abnehmen helfen. Die zusammenfassende Auswertung zeigte: die Patienten erzielten besonders gute Abnehmerfolge, wenn die Schulung mit einer Diät oder einem Mahlzeitenersatz kombiniert wurde.

Diabetes und Übergewicht kommen häufig gemeinsam vor. Für Diabetes-Patienten ist es wichtig zu wissen, dass eine Gewichtsabnahme ihre Krankheitseinstellung in der Regel deutlich verbessert. Untersuchungen zeigen, dass ein Gewichtsverlust von 10 kg bis 15 kg eine Diabeteserkrankung sogar heilen kann.

Wissenschaftler untersuchten, wie effektiv Schulungen sind, die darauf abzielen, den Patienten bei einer Gewichtsabnahme zu helfen. Dazu suchten sie in Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und fassten ihre Ergebnisse zusammen.

Die Wissenschaftler fanden 49 Studien mit 12 461 Teilnehmern. Alle Studienteilnehmer waren übergewichtig (*Body Mass Index* ≥ 25), erwachsen, zwischen 18 und 75 Jahren alt und litten an Typ-2-Diabetes. 44 der 49 Studien eigneten sich für eine zusammenfassende Auswertung.

Mahlzeitenersatz und Diäten halfen beim Abnehmen

Die Analyseergebnisse verdeutlichten Folgendes: In Kombination mit der Schulung nahmen die Personen besonders erfolgreich ab, wenn sie einen kalorien- und kohlenhydratarmen Mahlzeitenersatz nutzten. Der so erzielte Gewichtsverlust betrug -2,48 kg. Auch Diäten (-1,25 kg) und ein fettarmer Mahlzeitenersatz (-1,15) erwiesen sich als effektive Strategien zum Abnehmen, wenn sie mit den Schulungen kombiniert wurden.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass Typ-2-Diabetes-Patienten besonders erfolgreich abnahmen, wenn sie an einer Schulung teilnahmen und zeitgleich eine Diät hielten oder einen Mahlzeitenersatz nutzten.

Referenzen:

Maula A, Kai J, Woolley AK, Weng S, Dhalwani N, Griffiths F, Khunti K, Kendrick D. Educational weight loss interventions in obese and overweight adults with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabet Med.* 2019 Nov 30. doi: 10.1111/dme.14193.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“