

Typ-2-Diabetes verschwindet durch intensive Gewichtsabnahme

Datum: 10.01.2018

Original Titel:

Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial

Der Typ-2-Diabetes ist eine chronische Erkrankung, dessen Management von den Betroffenen viel Engagement und Wille abverlangt. Ein Forscherteam aus Großbritannien widmete sich nun der spannenden Frage, ob ein sehr intensives Gewichtsverlustprogramm zu einem Rückgang einer Typ-2-Diabeteserkrankung führen kann.

Die Studie wurde in 49 Hausarztpraxen in Schottland und England durchgeführt. Die Teilnehmer der Studie nahmen entweder an dem intensiven Gewichtsverlustprogramm teil (Interventionsgruppe) oder an der bestverfügbaren Standardversorgung, die als [Kontrollgruppe](#) diente. Die Teilnehmer waren zwischen 20 und 65 Jahre alt, wiesen einen [Body Mass Index](#) (BMI) zwischen 27 und 45 auf und hatten die Diagnose Typ-2-Diabetes in den letzten 6 Jahren erhalten. Keiner der Teilnehmer wurde mit [Insulin](#) behandelt. Bei den Patienten, die der Interventionsgruppe zugeordnet waren, wurde die Ernährung in den ersten 3 bis 5 Monaten der Studie komplett auf eine Formula-Diät umgestellt (mit 825-853 kcal/Tag), auf die eine schrittweise Einführung von normalen Lebensmitteln (2 bis 8 Wochen lang) folgte. Im Anschluss daran erhielten die Patienten strukturierte Unterstützung zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts. Während der Studienlaufzeit erhielten die Patienten weder Medikamente zur Behandlung ihrer Diabeteserkrankung noch Medikamente zur Behandlung von Bluthochdruck.

Zwischen Juli 2014 und August 2017 wurden die Teilnehmer für die Studie gewonnen. Am Ende dieser Zeit standen pro Gruppe jeweils 149 Patienten zur Verfügung. Nach 12 Monaten konnte ein Gewichtsverlust von ≥ 15 kg bei 36 Patienten (24 %) aus der Interventionsgruppe festgestellt werden, während kein Patient aus der [Kontrollgruppe](#) 15 kg oder mehr verlor. Fast die Hälfte der Patienten aus der Interventionsgruppe (46 %, 68 Patienten) erreichten einen Rückgang ihrer Diabeteserkrankung. In der Kontrollgruppe war dies deutlich seltener und zwar nur bei 4 % der Patienten der Fall. Ob es zu einem Rückgang der Diabeteserkrankung kam, hing im starkem Ausmaß davon ab, wie groß der Gewichtsverlust der Teilnehmer ausgeprägt war. Bei 76 Patienten (bezogen auf alle 298 Patienten), die im Laufe der Studie Gewicht zugenommen hatten, erreichte niemand einen Krankheitsrückgang, 7 % der 89 Patienten, die Gewicht in Höhe von 0-5 kg abgenommen hatten, erreichten einen Rückgang der Diabeteserkrankung und bereits 34 % der 56 Patienten, die es geschafft hatten, 5-10 kg abzunehmen, waren am Ende der Studie frei von Diabetes. Bei den 28 Patienten, die 10-15 kg abgenommen hatten, verschwand die Diabeteserkrankung sogar bei 57 % der Patienten und bei den 36 Patienten, die 15 kg oder mehr abgenommen hatten, konnten sich 86 % über einen Rückgang des Diabetes erfreuen.

Neben der Auswirkung der [Intervention](#) auf das Gewicht der Patienten wurde von den Forschern auch untersucht, ob die [Intervention](#) einen Einfluss auf die Lebensqualität der Patienten hatte. Hier konnte gezeigt werden, dass Patienten der Interventionsgruppe ihre Werte auf einer Skala zur Messung der Lebensqualität um 7 Punkte verbessern konnten, während sich die Werte bei den

Patienten aus der Kontrollgruppe um 3 Punkte verschlechterten. Über schwere unerwünschte Nebeneffekte klagten insgesamt 7 Patienten aus der Interventionsgruppe und 2 Patienten aus der Kontrollgruppe. Keine der Nebenwirkungen bewegte die Patienten zu einem Abbruch der Studie.

Nach 1 Jahr konnte fast die Hälfte der Teilnehmer aus der Interventionsgruppe einen Rückgang der Typ-2-Diabeteserkrankung durch das intensive Gewichtsverlustprogramm erreichen, wie diese Studie eindrucksvoll zeigte. Diese Ergebnisse sind ermutigend und machen deutlich, dass es lohnt, aktiv zu sein, um einer Diabeteserkrankung eigenverantwortlich entgegenzuwirken.

Referenzen:

Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, Brosnahan N, Thom G, McCombie L, Peters C, Zhyzhneuskaya S, Al-Mrabeh A, Hollingsworth KG, Rodrigues AM, Rehackova L, Adamson AJ, Sniehotta FF, Mathers JC, Ross HM, McIlvenna Y, Stefanetti R, Trenell M, Welsh P, Kean S, Ford I, McConnachie A, Sattar N, Taylor R. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet*. 2017 Dec 4. pii: S0140-6736(17)33102-1. doi: 10.1016/S0140-6736(17)33102-1. [Epub ahead of print]



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“