

## Wege für Diabetes-Patienten, ihren Lebensstil dauerhaft zu ändern

**Datum:** 30.08.2022

**Original Titel:**

Diabetes Self-Management: Facilitating Lifestyle Change

**DGP - Dass eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung die beiden wichtigsten Stellschrauben sind, um der Entwicklung einer Typ-2-Diabeteserkrankung vorzubeugen oder eine bestehende Erkrankung günstig zu beeinflussen, ist vielen bekannt. Allerdings lässt sich eine gesunde Ernährung und viel Bewegung im Alltag von betroffenen Patienten oder Risikopersonen oftmals schwierig umsetzen. Forscher der Universität von Buffalo, in New York, USA, haben deshalb erfolgreiche Techniken zusammengefasst, mit denen Patienten, u. a. durch die Unterstützung ihrer Ärzte, die Einhaltung von Empfehlungen zur Umstellung des Lebensstils erleichtert werden kann.**

---

Die derzeitigen Empfehlungen für Patienten mit Vorstufen von Typ-2-Diabetes (Prädiabetes) und betroffenen Typ-2-Diabetes-Patienten lauten folgendermaßen: die Patienten sollten bemüht sein, ihr Körpergewicht langfristig um 5-7 % zu reduzieren. Außerdem sollten sie an 150 Minuten der Woche körperlich aktiv sein bei einer mindestens moderaten Intensität der Bewegung.

### Tipps für Hausärzte

Die Forscher formulieren zur Einhaltung dieser Empfehlungen folgende Ratschläge: Hausärzte sollten die Patienten nach ihrer Bereitschaft für eine Umstellung des Lebensstils befragen und die Patienten Schritt für Schritt in ihrer Bereitschaft zur Lebensstilumstellung bekräftigen und ermutigen. Patienten können dazu bewegt werden, aktiv zu werden, indem der Arzt sie auf ihre Zuversicht und ihre Überzeugung hinsichtlich der Lebensstilumstellung anspricht.

### Tipps für Patienten

Für die Patienten ist es von Bedeutung, langfristige Ziele in spezifische und kurzzeitig erreichbare Ziele herunterzubrechen, sodass sie immer auf ein konkretes, nahes Ziel hinarbeiten können. Wichtig ist es außerdem, die Präferenzen der Patienten bei der Formulierung der Ziele zu berücksichtigen. Zusätzlich sollten die Einstellungen zur der Diabeteserkrankung, die Erwartungen der Patienten und die Lebensqualität der Patienten erfasst und berücksichtigt werden. Auch günstige und ungünstige psychosoziale Faktoren sollten beachtet werden.

Im Verlauf der Lebensstilumstellung hat der weitere Kontakt zum Hausarzt besondere Bedeutung und Wichtigkeit. Gemeinsam sollten immer wieder die Ziele der Patienten, die erreichten Ziele, Schwierigkeiten und Hürden Revue passiert werden. Dadurch kann der individuelle Plan für den Patienten angepasst und optimiert werden.

Patienten und Hausärzte können einige wichtige Aspekte beachten, um eine Lebensstiländerung von Patienten mit Prädiabetes und Diabetes zu erleichtern und zu fördern. Die Studie verdeutlicht, wie wichtig die Unterstützung vom Hausarzt sein kann und ermutigt Patienten, eine Lebensstiländerung für eine Verbesserung ihrer Gesundheit in Angriff zu nehmen.

**Referenzen:**

Koenigsberg MR, Corliss J. Diabetes Self-Management: Facilitating Lifestyle Change. Am Fam Physician. 2017 Sep 15;96(6):362-370.



# 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“