Diabetesprävention im Alltag

Schon ein kleiner Ernährungs-Switch hilft

Kontogianni MD, Liatis S, Grammatikou S et al. Changes in dietary habits and their association with metabolic markers after a non-intensive, community-based lifestyle intervention to prevent type 2 diabetes, in Greece. The DEPLAN study. Diabetes Res Clin Pract. Sep 26, 2011 [Epub ahead of print]

Fragestellung: Welche Arten von Interventionen helfen in der Versorgungsebene Typ-2-Diabetes effektiv zu verhindern?

Hintergrund: Wir diskutieren viel über die Notwendigkeit der Diabetesprävention. Aber die Frage, welche Interventionen im Alltag effektiv sind, bleibt oft unbeantwortet. Es ist bekannt, dass mehr Aktivität und eine Veränderung des Ernährungsverhaltens präventiv wirkt. Die Verhaltensänderung scheint dabei der entscheidende Faktor zu sein. Randomisierte klinische Studien haben gezeigt, dass das funktioniert und kosteneffektiv ist. In der Versorgungsebene sind die Daten erfolgreicher Präventionskonzepte aber leider Mangelware. In der vorliegenden Studie hat eine griechische Arbeitsgruppe als

Bestandteil des europäischen DE-Plan-Konsortiums diese Frage mit dem Hintergrund der realen klinischen Praxis getestet.

Patienten und Methodik: 191 Hochrisikopersonen wurden eingeladen, an einer 1-Jahres-Intervention zur Lebensstiländerung in Griechenland teilzunehmen. Die Intervention bestand aus 6 zweimonatlichen Sitzungen mit einer Ernährungsberaterin. Die Ernährungsziele orientierten sich an den Präventionszielen der finnischen Diabetes Prevention Study und beinhalteten eine Reduktion des Anteils gesättigter Fettsäuren in der Nahrung auf unter 10%, die Reduktion des Fettanteils an der Gesamtnahrung auf unter 30%, zudem sollten die Probanden pro 1000 kcal 15 g Ballaststoffe zu sich nehmen und möglichst fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen. Anthropometrische und Verhaltensaspekte wurden am Anfang und am Ende der Studie erfasst.

Ergebnisse: 126 Personen nahmen teil. Am Ende der Studie wurde von ihnen signifikant weniger Fett und Fleischprodukte gegessen. Gleichzeitig konnten mehr Ballaststoffe in den Ernährungstagebüchern bestätigt werden. Die Teilnehmer haben signifikant 1,73 kg Gewicht abgenommen und verbesserten ihre Nüchtern-glukose und das Gesamtcholesterin. Allerdings wurde der Anteil körperlicher Aktivität pro Tag nicht erhöht.

Schlussfolgerungen: Ein gruppenbasiertes Interventionskonzept mit Ernährungsberatung kann bei Personen mit Risikofaktoren im Alltag einen gesünderen Lebensstil initiieren. Zudem kann diese Maßnahme über 3 mg/dl Glukoseabsenkung einen Diabetes verhindern.

Weniger Fett und Fleisch, statt dessen mehr Obst, Gemüse und Ballaststoffe auf dem Speiseplan können bei der Diabetesprävention Zünglein an der Waage sein.

Kommentar: 3 mg/dl Reduktion des Nüchtern-glukosewertes erscheinen im ersten Moment nicht viel. Bevölkerungsbezogen ist das allerdings ein hochattraktives Ergebnis. Es konnten zudem im Mittel nur 1,73 kg Gewicht reduziert werden. Dies mag auch nicht viel erscheinen, aber eine solche nahezu minimale Intervention, die auch in Deutschland im Rahmen von S20-SGB5-Programmen regelmäßig durchgeführt wird, konnte hier darlegen, dass eine Gewichtsreduktion und eine signifikante Absenkung des Glukosespiegels Diabetes verhindern kann. Das ist gut, wenn man bedenkt das mehr als eine Millionen Schulungsprogramme pro Jahr in Deutschland über die gesetzliche Krankenversicherung finanziert werden und diese Programme bei

korrekter Durchführung einen enormen Einfluss auf die Prävention chronischer metabolischer Erkrankungen haben können. Das ist die Herausforderung vor der wir stehen, dass wir versuchen diese Programme effektiver zu gestalten und zu managen, um dieses Ziel zu erreichen. Die griechische Arbeitsgruppe zeigte, dass in einer strukturierten Vorgehensweise im realen klinischen Setting ähnlich gute Ergebnisse wie aus den Präventionsstudien erreicht werden können. Daher gilt es, dies auch bei uns umzusetzen. .

Prof. Dr. med. Peter E. H. Schwarz
Universität Dresden
Fetscherstr. 74, D-01307 Dresden
Peter.Schwarz@uniklinikum-dresden.de