Diabetes: Lebensstiländerung ändert nichts am Herzrisiko

Der bescheidene Gewichtsverlust, wie er bei adipösen Typ-2-Diabetikern durch hypokalorische Kost und Erhöhung der körperlichen Aktivität erzielt werden kann, reicht nicht aus, um das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse auf lange Sicht zu verringern.

— In einer multizentrischen Studie in den USA wurden 5145 übergewichtige oder adipöse Patienten mit Typ-2-Diabetes im Durchschnittsalter von fast 59 Jahren in eine Studiengruppe mit intensiver Modifikation des Lebensstils und in eine Kontrollgruppe mit üblicher diabetologischer Betreuung randomisiert. Der durchschnittliche BMI in beiden Gruppen lag bei 36 kg/m².

In der auf 14 Jahre angelegten Langzeitstudie versuchte man, das Körpergewicht der Studiengruppe durch eine Kalorienaufnahme von 1200–1800 kcal pro Tag und eine mäßige bis intensive körperliche Aktivität von mindestens 175 Minuten pro Woche zu reduzieren. Primäres Studienziel war die zusammengesetzte Mortalität an kardiovaskulären Ursachen, nicht tödlichen Myokardinfarkten, nicht tödlichen Schlaganfällen oder Hospitalisierung wegen Angina pectoris.

Innerhalb von zehn Jahren kam es bei 403 Patienten der Interventionsgruppe (n=2570) und bei 418 Patienten der Kontrollgruppe (n=2575) zu kardiovaskulären Komplikationen. Weder kombiniert, noch bei den einzelnen sekundären kardiovaskulären Endpunkten zeigte sich ein signifikanter Unterschied, obwohl

die Patienten der Interventionsgruppe bereits nach einem Jahr im Durchschnitt 8,6% ihres Körpergewichts verloren hatten, während die Patienten der Kontrollgruppe ihr Gewicht nahezu beibehielten.

■ **The Look AHEAD Research Group**
(Korres.: rwing@lifespan.org): Cardiovascular effects of intensive lifestyle intervention in type 2 diabetes. *New Engl J Med* 2013;369:145–154.

MMW Kommentar

Das Ergebnis der Studie ist insofern sehr unglücklich, als nun der Chor derjenigen, die schon immer gewusst haben, dass Sport Mord ist, gestärkt wird. Dabei kann man unabhängig von den Einwänden, die Statistiker bezüglich zu geringer Power geäußert haben, aus der Studie doch nur den Schluss ziehen, dass der Versuch einer Gewichtsreduktion mit 59 Jahren bei einem BMI von 36 unter den Bedingungen des realen Lebens ziemlich aussichtslos ist. Insofern geht die Studie an dem eigentlichen Problem vorbei. Ziel einer langfristigen Lebensstilintervention muss es sein, die Entstehung von Adipositas überhaupt zu verhindern, und damit kann man nicht früh genug anfangen. An der Tatsache, dass Typ-2-Diabetes mit zunehmender Adipositas assoziiert ist, gibt es keine vernünftigen Zweifel. Ebenfalls ist nicht zu leugnen, dass die Prävalenz der Adipositas in der Bevölkerung in den letzten 50 Jahren allgemein, in den letzten zehn Jahren insbesondere bei Kindern und Jugendlichen massiv zugenommen hat. Hier gilt es anzusetzen. Warum in einem der reichsten Länder der Welt die tägliche Sportstunde noch nicht selbstverständlich ist, muss jedem ein Rätsel bleiben, der sich um die öffentliche Gesundheit sorgt. Es ist zu befürchten, dass die Studie den Bemühungen um einen gesünderen Lebensstil zur Verhinderung der Adipositas einen Bärendienst erwiesen hat.

H. S. Füeßl ■

Hier steht eine Anzeige.

Springer