Sport und Diät bei Prädiabetes

Frauen reduzieren langfristig ihr Sterberisiko, Männer nicht

Frauen mit Prädiabetes tun gut daran, umgehend Lifestyle-Modifikationen wie Diät und sportliche Betätigung vorzunehmen. Langfristig halbiert dies die Mortalität. Bei Männern hingegen zeigt sich kein Effekt.

■ Mit Lebensstilmodifikationen gelingt es, im prädiabetischen Stadium der gestörten Glukosetoleranz (IGT) die Manifestation des Diabetes zu verhindern oder zu verzögern. Ob damit auch ein langfristiger Nutzen verbunden ist, wollten chinesische Wissenschaftler wissen, die in den Jahren 1986–1992 576 erwachsene Patienten mit IGT in drei Grup-

pen behandelten: Mit Diät, mit mehr Bewegung oder mit Diät und mehr Bewegung. Eine vierte Gruppe diente als Kontrolle.

23 Jahre später haben die Autoren das Schicksal der Patienten erforscht, um den Effekt der Bemühungen auf die langfristige Prognose zu erfahren. Verglichen wurden die Mortalitätsraten in der kombinierten Interventionsgruppe und in der Kontrollgruppe, nach Geschlechtern getrennt. Dabei zeigte sich, dass Frauen von der Lebensumstellung massiv profitierten: Ihre Gesamtmortalität sank nach 23 Jahren von 29% auf 16%, vor allem aufgrund einer deutlichen Reduktion der kardiovaskuläre Sterblichkeit

© Lagniappe Photography

Volle Vortragssäle beim ADA 2012.

von 19% auf 7%. Das war statistisch hoch signifikant.

Männer hingegen strampelten sich vergeblich ab: Maßhalten bei Mahlzeiten nebst Erhöhung der Fitness reduzierte in dieser Studie weder die Gesamtsterblichkeit (41% vs. 47%) noch die kardiovaskuläre Sterblichkeit (26% vs. 27%).

Dr. med. Dirk Einecke ■

Typ-2-Diabetes in der Jugend

Rasche Krankheitsprogression, frühe Insulinpflicht

Wenn Kinder und Jugendliche einen Diabetes entwickeln, kann man nicht mehr a priori von einem Typ 1 ausgehen. Jeder zehnte juvenile Diabetiker in den USA hat einen Typ-2-Diabetes.

■ Immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an Diabetes: In den acht Jahren zwischen 2001 und 2009 wurde ein Anstieg der juvenilen Typ-1-Diabetiker um 23% sowie ein Anstieg der juvenilen Typ-2-Diabetiker um 21% registriert.

10% des juvenilen Diabetes sind Typ 2

Nach Daten der „SEARCH for Diabetes in Youth Study“ wird die Anzahl der Kinder und Jugendlichen mit Diabetes in den USA auf 189.000 geschätzt, von denen ca. 20.000 an einem Typ 2 erkrankt sind.

Organschäden bei 18-Jährigen

Wie Frau Dr. Giuseppina Imperatore, Atlanta, berichtete, haben die Patienten mit so früher

Diabetesdiagnose nicht nur hohes Risiko, Diabeteskomplikationen im Laufe des noch langen Lebens zu entwickeln. Bei vielen manifestieren sie sich bereits im Jugendalter. „Wir fanden bei unseren jungen Patienten bereits nachweisbare Schäden an den peripheren sowie an den autonomen kardiovaskulären Nerven“, berichtete die Epidemiologin.

Manche Jugendliche, v. a. solche mit Typ-2-Diabetes, wiesen bereits eine Proteinurie als Zeichen einer diabetischen Nierenschädigung auf.

Bei Jugendlichen mit Typ-2-Diabetes schreitet die Erkrankung schneller fort, führt früher zu Komplikationen und wird schneller Insulinpflichtig. Dies folgt aus einer weiteren Studie, der „Treatment Options for Typ 2 Diabetes in Adolescents and Youth Study“. Hier wurden 699 jugendliche Typ-2-Diabetiker im Alter zwischen 10 und 17 Jahren in drei Gruppen behandelt und 2–6 Jahre nachverfolgt.

Sehr rasche Insulinpflicht

„Die gute Nachricht lautet, dass etwa 50% der Kids früh und gut auf Metformin ansprechen und mit dieser Therapie dann erst einmal stabil eingestellt sind“, berichtete Phil Zeitler, Pädiateer an der University of Colorado. Die anderen 50% der jungen Patienten müssen bereits nach wenigen Krankheitsjahren mit Metformin plus Insulin behandelt werden.

Laut Zeitler ist es unbedingt notwendig, weitere Therapiealternativen für jugendliche Typ-2-Diabetiker zu erforschen. Denn viele der Patienten leiden bereits an diabetischen Komorbiditäten. Fast ein Drittel der jungen Patienten wies nach nur vierjähriger Diabetesdauer eine Hypertonie auf, 17% schieden Albumin mit dem Urin aus, 13% zeigten Diabetes-typische Veränderungen an der Retina. „In 10 bis 20 Jahren“, so Zeitler, „werden viele dieser Kinder ernsthafte gesundheitliche Probleme bekommen.“ Sie sind dann gerade über 30 Jahre alt.

Dr. med. Dirk Einecke ■