

Diabetiker verliert einen Zentner Gewicht

Dem Kühlschrank die Freundschaft gekündigt

Immer wieder steht man in der Praxis vor aussichtslos erscheinenden Übergewichtssituationen bei Menschen mit Diabetes. Aber die Erfahrung lehrt: Mit der richtigen Therapie und Strategie sowie ausreichender Motivation der Patienten können erstaunliche Erfolge erzielt werden. So auch im folgenden Fall.

— Der 55-jährige Patient war bereits als Jugendlicher adipös und deswegen mehrfach in stationärer Rehabilitation, zuletzt 2005. Damals wog er 154 kg bei 186 cm Größe. Seit etwa zehn Jahren ist ein Typ-2-Diabetes bekannt, etwa ebenso lang eine arterielle Hypertonie, vor etwa fünf Jahren wurde ein Schlafapnoesyndrom diagnostiziert. Die tägliche Medikation bei der Erstvorstellung im Juni 2009:

- Losartan-Hydrochlorothiazid 50/12,5 1 x
- Simvastatin 10 mg 1 x 1
- Metformin-Pioglitazon 15/850 mg 2 x 1
- Pregabalin 150 mg 2 x 1.

Befunde zu diesem Zeitpunkt:

- Gewicht: 166,3 kg, BMI 47,5 kg/m²
- Blutdruck: 150/95, HbA_{1c} 7%
- Urinstatus: Proteinurie, sonst o.B.
- Blutfette: Cholesterin: 119 mg/dl,
- HDL 37, LDL 58, Triglyzeride 97 mg/dl, Kreatinin 1,17 mg/dl.

Unkontrollierte Nahrungsaufnahme

Im ersten Gespräch mit dem Patienten wird klar, dass er seine Situation als annähernd aussichtslos betrachtet. 1978 – im Jahr seiner Hochzeit – wog er noch 94 kg, seitdem nahm er Jahr für Jahr zu. Er bezeichnet sich selbst als „Gerne-Esser“ und sein Essverhalten habe durchaus Suchtcharakter. Er lehne sich augenblicklich oft selbst ab und möchte endlich aus seinem täglichen Teufelskreis ausbrechen. Vor allem Frustrationen und Stress führen zu unkontrollierter Nahrungsaufnahme, der Kühlschrank sei im Lauf der Jahre sein „bester Freund“ geworden. Er wolle sich auf keinen Fall einer bariatrischen Operation unterziehen.

Komplexer Therapieplan

Bei dieser Situation kann nur ein komplexes Vorgehen zum Ziel führen. Dabei müssen medikamentöse Maßnahmen mit einer Lebensstiländerung kombiniert werden. Das Glitazon wird abgesetzt. Der Patient erhält stattdessen ein Metformin-Monopräparat und zusätzlich Exenatide, initial zweimal 5 g täglich. Der Patient nimmt ab sofort zweimal im Monat an einer Adipositasgruppe teil und beginnt im Fitnessstudio mit einem zunächst moderaten Training. Das Training beginnt immer mit dem Aufwärmen auf einem Crosstrainer. Anfangs hielt er nur fünf Minuten lang durch, inzwischen bis zu einer Stunde. Es folgt Krafttraining und abschließend noch einmal Ausdauertraining. Idealerweise trainiert er dreimal wöchentlich, z.T. sogar viermal.

Der weitere Verlauf

Die Medikation mit dem Inkretinmimetikum wird gut vertragen. Der Patient empfindet es als große Erleichterung,

Fabula docet

Nur bei ausreichender Motivation eines Patienten zur Lebensstiländerung ist eine derartige Gewichtsabnahme möglich, zumal ohne eine adipositaschirurgische Maßnahme. Einen wichtigen Beitrag zur Motivationssteigerung leisten Selbsthilfegruppen. Inkretinmimetika sollten bei Typ-2-Diabetikern mit einem BMI über 30 kg/m² in die therapeutischen Überlegungen einbezogen werden, bevor der Einstieg in eine Insulintherapie erfolgt.



Foto: shutterstock/lofoto

Den Verlockungen eines gefüllten Kühlschranks zu entsagen ist nur eine Komponente einer erfolgreichen Abnehmstrategie.

nicht mehr ständig Hunger zu haben und die Essensmengen problemlos reduzieren zu können. Vier Wochen nach Therapiebeginn hat er bereits 10 kg Gewicht verloren, und die Dosis des Inkretinmimetikums wird auf zweimal 10 g/d erhöht. Konsequenterweise geht der Patient dreimal pro Woche ins Training.

Im August schreibt er mir eine E-Mail: „Ich merke, dass es mir nicht nur körperlich von Tag zu Tag besser geht, sondern auch mein Selbstwertgefühl wächst.“ Am 1.9.2009, drei Monate nach der Erstvorstellung, liegt das Gewicht bei 144,2 kg, der HbA_{1c}-Wert liegt bei 5,9%. Am 4.11.2009 wiegt er noch 130 kg.

Der Star in der Adipositasgruppe

In der Adipositasgruppe berichtet er am 27.1.2010: „Inzwischen habe ich gelernt, mich selbst wieder zu lieben. Ich stelle mich immer öfter in den Mittelpunkt, habe es gelernt, mir klare Zielvorgaben zu machen, und ebenso, dass ich in vielen Alltagssituationen auch streng zu mir selbst sein muss.“ So wie früher wolle er nie wieder aussehen! Der Patient möchte in diesem Jahr sein Endziel von 95 kg erreichen. Dann hätte er wieder den Stand von 1978, zum Zeitpunkt seiner Hochzeit vor 32 Jahren.

DR. MED. VERONIKA HOLLENRIEDER ■