

DIE ERSTE SEITE



Dr. med. Dirk Einecke
Chefredakteur
dirk.einecke@springer.com

Die ideale Trainingszeit für Diabetiker? Nach dem Essen sollst Du gehen

Für Typ-2-Diabetiker scheint es vorteilhaft, ihr tägliches Bewegungspensum auf die Zeit nach den Mahlzeiten zu verteilen. In einer Studie wurden 41 Typ-2-Diabetiker entweder einer 1 x 30- oder einer 3 x 10-Minuten-Bewegungsgruppe zugeteilt. In der ersten Gruppe wurde zwei Wochen lang täglich ein 30-minütiger Spaziergang absolviert, in

der zweiten sollten die Probanden jeweils 10 Minuten lang nach den Mahlzeiten gehen. Anschließend wurde das Regime getauscht. Der Blutzuckerspiegel in den drei Stunden nach dem Essen lag mit postprandialer Bewegung im Mittel um 0,5 mmol/l unter dem der Vergleichsgruppe. Der postprandiale Blutzucker ist als kardiovaskulärer Risikofaktor ein wichtiger Angriffspunkt für die Diabetestherapie.

▪ *Diabetologia* 2016, online 16. Oktober

Hohe Inzidenz in den ersten Monaten

Nach Hirnschlag fallen viele Patienten in die Depression

Patienten, die einen Schlaganfall erleiden, laufen hohe Gefahr, an einer Depression zu erkranken. In einer Kohortenstudie stellten dänische Forscher 160.000 Schlaganfallpatienten und eine gleich große Referenzgruppe einander gegenüber. 25% der Schlaganfallpatienten entwickelten in den ersten beiden Jahren nach Studieneintritt eine Depression, verglichen mit 8% in der Referenzgruppe. Als besonders depressionsanfällig erwiesen sich die Insultpatienten

während der ersten drei Monate nach dem Hirnschlag. Hier lag das Risiko fast neunfach höher als in der Vergleichsgruppe. Die Zwei-Jahres-Sterblichkeit betrug in der Gruppe der Insultpatienten 23% und in der Referenzgruppe 7%. Lag eine Depression vor, erhöhte dies das Mortalitätsrisiko der Betroffenen, und zwar um 89% bei den Patienten nach Schlaganfall und um 275% bei den Vergleichsprobanden.

▪ *JAMA Psychiatry* 2016;73:1032–1040

Kalziumsupplementation Gefäßrisiko bleibt unverändert

Gesunde Erwachsene, die maximal 2.500 mg Kalzium täglich – mit oder ohne Vitamin D – durch Nahrungs- bzw. Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen, setzen sich keinem kardiovaskulären Risiko aus, so das Ergebnis einer Metaanalyse.

Forscher von der Tufts-Universität in Boston konnten bei der Auswertung von insgesamt 31 Studien keine einheitliche Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen der Kalziumaufnahme und der Mortalität bei Schlaganfall und kardiovaskulären Erkrankungen feststellen. Meist lagen die Tagesdosen zwischen 200 und 2.400 mg. Daten zu sehr hohen Kalziummengen oberhalb der Toleranzgrenze von maximal 2.500 mg/Tag lagen nicht vor.

Die Empfehlung der US-Nationalen Osteoporosis Foundation und der American Society for Preventive Cardiology lautet auf Grundlage dieser Metaanalyse, dass Kalziumaufnahmen sicher sind, wenn die Dosis von 2.500 mg täglich nicht überschritten wird.

▪ *Ann Intern Med* 2016; online 25. Oktober. doi: 10.7326/M16-1165.

Adrenalin-Autoinjektor

Anaphylaxie: Zögern beim Griff zum Notfallset

Bei Kindern mit einer anaphylaktischen Reaktion wird der Adrenalin-Autoinjektor viel zu selten genutzt. In einer kanadischen Studie wurden 292 Kinder nach erstmaligem Vorfall aufgenommen. 87% von ihnen hatten allergisch auf ein Nahrungsmittel reagiert. Die jährliche Wiederauftrettsrate lag bei 17,6%. 66,2% aller Ereignisse wur-

den mit Adrenalin behandelt. Doch nur jedes zweite Kind erhielt bereits außerhalb der medizinischen Einrichtung eine Injektion aus dem Notfallset. Die Autoren fordern, Allergiker und ihre Eltern im Rahmen von Schulungen zum Einsatz von Adrenalin-Autoinjektoren zu ermutigen.

▪ *JPEDS* 2016; online 13. Oktober



© Paul Rapson / Science Photo Library