

Den Diabetes an der Wurzel packen

Gewichtsreduktion mit Telemedizin, Coaching, und Proteinersatzkost

Telemedizin, Telefon-Coaching, proteinreiche Ersatzkost und Bewegungsspiele auf der Spielekonsole: Im Kampf gegen den Diabetes-Risikofaktor Adipositas beschreitet das Team um Professor Stephan Martin vom Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum in Düsseldorf erfolgreich neue Wege.

Beim US-Diabetologenkongress präsentierte Martin die Ergebnisse von drei kontrollierten und randomisierten Studien, in denen es auf unterschiedliche Weise gelungen war, Patienten zum Abnehmen zu motivieren und gleichzeitig weitere kardiovaskuläre Risikoparameter signifikant zu verbessern.

Telemedizin plus Coaching reduziert Gewicht und kardiale Risikoparameter

In einer 12-wöchigen Studie in Zusammenarbeit mit den betriebsärztlichen Diensten von Kassenärztlicher Vereinigung und Ärztekammer Nordrhein ging es darum, bei 180 noch relativ jungen (im Schnitt 45 Jahre) übergewichtigen (BMI: im Schnitt 33–34) Angestellten dieser Organisationen mit prominentem Taillenumfang (im Schnitt 110 cm) die Wirksamkeit eines telemedizinischen Coachings zu überprüfen.

Die Patienten der Telemedizin-Gruppen wurden dabei mit elektronischer Waage und Schrittzähler ausgestattet, wobei die Messwerte automatisch auf ein Online-Portal übertragen wurden, das von Patient und Studienzentrum eingesehen werden konnte. Die Hälfte der Patienten wurde zusätzlich einmal wöchentlich telefonisch kontaktiert, wobei Messergebnisse, Ziele und Maßnahmen besprochen wurden. 60 Patienten dienten als Kontrollen.

Das zusätzliche Coaching erwies sich als Schlüsselfaktor: Diese Patienten nahmen binnen zwölf Wochen im Schnitt 3,7 kg ab, die Telemedizin-Patienten ohne Coaching 2,5 kg und die Kontroll-Patienten 0,9 kg. „Man muss dazu sagen, die Studie wurde von September bis Dezember durchgeführt, eine heikle Zeit, in der viele Menschen normalerweise Gewicht zunehmen. Vor diesem Hintergrund ist das ein deutlicher Effekt“, so Martin. Im Vergleich zu den Kontrollpersonen verbesserten die Patienten der Telemedizin-Gruppe mit Beratung auch signifikant den BMI, den Taillenumfang, den Blutdruck und das Gesamtcholesterin, berichtete Martin.

Proteinreiche Ersatzdiät lässt bei Diabetikern die Pfunde purzeln

In einer anderen 12-wöchigen Studie testete die Gruppe bei Diabetikern den Effekt einer proteinreichen Formulardiät in zwei Gruppen. In einem stringenteren Diätregime mussten die Probanden eine Woche zu allen Mahlzeiten das Diätprodukt zu sich nehmen, dann drei Wochen lang zwei Mahlzeiten damit bestreiten und die letzten acht Wochen täglich eine Mahlzeit damit. Die Gruppe mit der moderateren Diät nahm vier Wochen lang zwei Proteindrinks-Mahlzeiten ein und danach acht

Wochen eine. Die Probanden waren im Schnitt seit zwölf Jahren Diabetiker und sehr adipös (BMI 38, Taillenumfang 124 cm, Gewicht 110 kg). Die HbA_{1c}-Werte lagen im Schnitt bei 8,5 Prozent.

In beiden Gruppen hielten 80 Prozent der Patienten die Diät-Tortur bis zum Ende durch. Auf diese Weise gelang rein diätetisch eine HbA_{1c}-Reduktion um 0,8 bzw. 0,5 Prozent sowie eine Gewichtsreduktion um 8,5 bzw. 5 kg, wobei die besseren Werte jeweils in der Gruppe mit der stringenteren Diät erzielt wurden. Gleichzeitig konnten die Patienten ihre antidiabetische Medikation signifikant reduzieren. Der tägliche Insulinbedarf sank in der Gruppe mit moderater Diät von 60 auf 30 Einheiten, in der Gruppe mit stringenter Diät von 43 auf 17 Einheiten. Martin: Die Anstrengung lohnt sich, die Effekte sind sehr deutlich. „In der Nachbeobachtung haben wir Patienten, die ihre Antidiabetika komplett absetzen konnten!“

Motivation mit einem interaktiven Bewegungsspiel

In einer dritten Studie mit 220 körperlich untätigen Diabetikern war es der Gruppe um Martin durch die bloße Bereitstellung einer Wii-Spielekonsole mit dem interaktiven Bewegungsspiel Wii Fit Plus gelungen, die Couch-Potatoes zu mobilisieren, eine Gewichtsreduktion und eine HbA_{1c}-Absenkung zu induzieren sowie die Lebensqualität der Patienten zu erhöhen.

Deutsches Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung gegründet

Martin ist überzeugt, dass sich in der Prävention und Therapie des Diabetes mellitus viel erreichen lässt, wenn alle diese Maßnahmen kombiniert werden. „In Einzelfällen ist der Diabetes dann sogar reversibel“, so Martin gegenüber SpringerMedizin. Um die Maßnahmen in strukturierter Form einem breiten Patientenkreis zugänglich zu machen, hat er ein „Deutsches Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung“ gegründet. Der erste Auftrag von der Zentralversicherung liegt schon vor, wobei sich Patienten ein iPhone erarbeiten können, wenn sie ihren Aktivitätsgrad nachhaltig erhöhen. „Wir müssen deutlich mehr Augenmerk auf diese allgemeinpräventiven Maßnahmen legen und damit die Ursachen des Diabetes angehen“, so Martin, „denn wir werden angesichts der Zunahme der Patientenzahlen die nötigen Medikamente langfristig nicht mehr finanzieren können.“

Dr. med. Dirk Einecke

Quelle: springermedizin.de basierend auf: American Diabetes Association, 73rd scientific sessions, 21.–25.6.2013 in Chicago