

## Diabetes vorbeugen durch Lebensstilinterventionen mit Ernährungsberatung

**Datum:** 24.12.2018

**Original Titel:**

The Effectiveness and Cost of Lifestyle Interventions Including Nutrition Education for Diabetes Prevention: A Systematic Review and Meta-Analysis

**MedWiss - Programme zur Änderung des Lebensstils zum Schutz vor Diabetes konnten erfolgreich zu einer Gewichtsabnahme und einer besseren Blutzuckereinstellung beitragen, wie die folgende Auswertung von 69 Studien zu diesem Thema zeigte.**

---

In einer groß angelegten Studie mit einer zusammenfassenden Auswertung von 69 Studien werteten Forscher die Wirksamkeit von Lebensstilinterventionen zur Diabetesprävention aus. Die Forscher verglichen außerdem, ob es Unterschiede gab, je nachdem ob die Intervention von einer Ernährungsfachkraft oder einer ungelerten Person durchgeführt wurde. Weiterhin interessierte die Forscher, ob es Unterschiede in Abhängigkeit davon gab, ob die Intervention von einer realen Person oder durch ein technisches Programm ausgeführt wurde.

### **Erfolge bei Gewicht und Blutzuckereinstellung nach 1-jähriger Programmteilnahme**

Die Ergebnisse waren wie folgt: die Lebensstilinterventionen mit Ernährungsberatung konnten das Gewicht der Teilnehmer nach 1 Jahr um durchschnittlich 2,07 kg reduzieren. Ebenso konnten der 2-Stunden-Blutzuckerwert und der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c-Wert) reduziert werden. Der 2-Stunden-Blutzuckerwert gibt Auskunft darüber, ob der Blutzuckerspiegel einer Person nach der Nahrungsaufnahme in den zwei darauffolgenden Stunden wirksam gesenkt werden kann. Erfolgt dies nicht, weist dies auch eine Störung im Zuckerstoffwechsel oder gar auf eine bereits vorliegende Diabeteserkrankung hin. Der Langzeitblutzuckerwert gibt Auskunft über die Höhe der Blutzuckerkonzentration über einen längeren Zeitraum und bildet oft die Grundlage für Therapieentscheidungen.

### **Bessere Erfolge beim Gewichtsverlust, wenn eine Ernährungsfachkraft das Programm leitete**

Die Forscher konnten weiter ermitteln, dass die Gewichtsreduktion bei den Teilnehmern größer ausfiel, wenn die Intervention von einer Ernährungsfachkraft durchgeführt wurde. Ob die Intervention von einer realen Person oder durch ein technisches Programm durchgeführt wurde, machte keinen Unterschied.

Lebensstilinterventionen mit Ernährungsberatung konnten damit erfolgreich das Gewicht der Teilnehmer reduzieren und verbesserten 2-Stunden-Blutzuckerwert und Langzeitblutzuckerwert, die zwei wichtige Messgrößen des Zuckerstoffwechsels sind.

**Referenzen:**

Sun Y, You W, Almeida F, Estabrooks P, Davy B. The Effectiveness and Cost of Lifestyle Interventions Including Nutrition

Education for Diabetes Prevention: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Acad Nutr Diet. 2017 Mar;117(3):404-421.e36.  
doi: 10.1016/j.jand.2016.11.016.