

Erfolgreiche Gewichtabnahme durch Interventionsprogramme

Datum: 03.09.2018

Original Titel:

The effect of non-surgical weight management on weight and glycaemic control in people with type 2 diabetes: a comparison of interventional and non-interventional outcomes at three years

MedWiss - Durch die Teilnahme an Interventionsprogrammen, die eine Gewichtsabnahme erleichtern sollen, erreichten Patienten mit Typ-2-Diabetes und Adipositas einen nachhaltigen Gewichtsverlust. Darüber hinaus konnten sie ihre Blutzuckereinstellung verbessern und Diabetesmedikamente einsparen.

Für viele Krankheiten existierten Vorsorgeprogramme (auch Interventionsprogramme genannt), die durch Änderung des Lebensstils darauf abzielen, den Ausbruch oder das Fortschreiten einer Erkrankung zu verhindern. Insbesondere für die beiden Krankheiten Adipositas (starkes Übergewicht, bei dem der *Body Mass Index* (BMI) bei ≥ 30 liegt) und Diabetes existieren deutschlandweit viele solcher Programme.

Wissenschaftler untersuchten nun die langfristige Effektivität von Interventionsprogrammen zur Gewichtsabnahme bei Patienten mit Adipositas und Typ-2-Diabetes. Im dem Zeitraum zwischen 2005 und 2014 untersuchten sie insgesamt 23208 schottische Patienten, von denen insgesamt 3471 Patienten aus ärztlicher Sicht zur Teilnahme an einem Interventionsprogramm zur Gewichtsabnahme (im Folgenden nur Interventionsprogramm oder Programm genannt) geraten wurde.

Wer das Programm erfolgreich beendete, konnte den Gewichtsverlust häufiger aufrechterhalten

Von den insgesamt 3471 Patienten, denen die Teilnahme am Interventionsprogramm empfohlen wurde, nahmen weniger als die Hälfte (= 1537 Patienten) an dem Programm teil. Patienten, die an 7 bis 9 Sitzungen des Programms teilnahmen, wiesen in etwa 40 % der Fälle einen Gewichtsverlust von 5 kg auf und wurden damit als das Programm erfolgreich abschließend eingestuft. Personen, die das Interventionsprogramm erfolgreich beendeten, konnten den Gewichtsverlust über die Dauer von den 3 Jahren erfolgreicher aufrechterhalten als Personen, die das Programm abbrachen (Gewichtsverlust in der Gruppe der „erfolgreichen“ Programmteilnehmer nach 3 Jahren: -8,0 kg vs. Gewichtsverlust in der Gruppe der Programmabbrecher nach 3 Jahren: -3,3 kg). Auch im Vergleich zu den Patienten, denen nicht zur Teilnahme an einem Interventionsprogramm geraten wurde, wiesen die erfolgreichen Programmteilnehmer nach 3 Jahren einen größeren Gewichtsverlust auf (Gewichtsverlust bei den Patienten, denen nicht zur Teilnahme an einem Interventionsprogramm geraten wurde nach 3 Jahren: -1,0 kg).

Die erfolgreiche Teilnahme am Programm besserte auch die Blutzuckereinstellung

Nur bei den erfolgreichen Programmteilnehmern erfolgte darüber hinaus im Zeitverlauf keine Erhöhung im Gebrauch von Diabetesmedikamenten und von Insulin. Darüber hinaus konnte bei den

erfolgreichen Programmteilnehmern im Vergleich zu denen, die das Programm abbrachen oder nicht erfolgreich beendeten, eine Reduktion des Langzeitblutzuckerwertes verzeichnet werden.

Patienten mit Typ-2-Diabetes und Adipositas profitierten von der Teilnahme an einem Programm zur Gewichtsreduktion, wie diese Studie zeigte. Patienten, die das Programm erfolgreich beendeten, nahmen 5 kg an Gewicht ab und wiesen auch noch nach 3 Jahren einen relevanten Gewichtsverlust auf. Ebenso konnten sie ihre Blutzuckereinstellung verbessern, sodass sie in der Folge weniger Diabetesmedikamente benötigten. Die Teilnahmequote an Programmen zur Gewichtsabnahme ist allerdings nicht zufriedenstellend. Die guten Ergebnisse sollten Betroffene zu einer Teilnahme an einem Interventionsprogramm ermutigen.

Referenzen:

Botha S, Forde L, MacNaughton S, Shearer R, Lindsay R, Sattar N, Morrison D, Welsh P, Logue J. The effect of non-surgical weight management on weight and glycaemic control in people with type 2 diabetes: a comparison of interventional and non-interventional outcomes at three years. *Diabetes Obes Metab.* 2017 Nov 27. doi: 10.1111/dom.13171. [Epub ahead of print]