

Fasten erhöht Risiko für Unterzuckerungen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes, die blutzuckersenkende Medikamente einnehmen

Datum: 07.03.2018

Original Titel:

Intermittent fasting in Type 2 diabetes mellitus and the risk of hypoglycaemia: a randomized controlled trial

Zur Absenkung des Blutzuckerspiegels werden bei vielen Patienten mit Typ-2-Diabetes blutzuckersenkende Medikamente eingesetzt. Ziel dieser Medikamente ist es, den Blutzuckerspiegel so weit zu kontrollieren, dass keine anhaltend zu hohe Blutzuckerkonzentration vorhanden ist, die die Gefäße und Gewebe der Patienten auf Dauer schädigen würde. Blutzuckersenkende Medikamente müssen gut dosiert sein, da sie bei einer Überdosierung oder bei einer zu geringen Nahrungsaufnahme zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel bis hin zu einer Unterzuckerung führen können. Die Symptome einer Unterzuckerung können individuell stark variieren und werden von Person zu Person unterschiedlich stark wahrgenommen. Je nach Schwere reichen die Symptome von leichten Beeinträchtigungen bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Forscher aus Neuseeland gingen nur der Frage nach, wie es um das Risiko von Unterzuckerungen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes bestellt war, die blutzuckersenkende Medikamente einnahmen und eine Diät machten. Die Forscher hatten dabei ein besonderes Interesse daran, herauszufinden, ob das Risiko für Unterzuckerungen sich unterschied, je nachdem ob die Patienten zwei Tage hintereinander strenge Diät hielten und sehr wenige Kalorien zuführten oder an zwei weiter auseinanderliegenden Tagen der Woche fasteten.

Die Forscher schlossen 41 stark übergewichtige Patienten mit Typ-2-Diabetes in ihre Studie ein, die mit blutzuckersenkenden Medikamenten behandelt wurden und deren Langzeitblutzuckerwert zwischen 6,7 % und 10 % lag. Für eine Dauer von 12 Wochen nahmen die Patienten an 2 Tagen der Woche nur sehr wenige Kalorien zu sich. Bei 19 der 41 Patienten fanden diese 2 Diät-Tage an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche statt (z. B. montags und dienstags) und bei 22 der 41 Patienten an zwei weiter auseinanderliegenden Tagen (z. B. montags und donnerstags).

Die durchschnittliche Rate an Unterzuckerungen in den 12 Wochen lag bei 1,4 Fällen pro Person. Das Diäthalten führte zu einem Anstieg der Unterzuckerungen, obwohl die Medikamentendosis reduziert wurde. Zwischen den beiden Diätstrategien (2 aufeinanderfolgende Fastentage oder 2 nicht aufeinanderfolgende Fastentage) gab es keine Unterschiede im Hinblick auf das Risiko für Unterzuckerungen. Bei den Patienten aus beiden Diätgruppen verbesserten sich Gewicht, Langzeitblutzuckerwert, Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand sowie die Lebensqualität in einem ähnlichen Ausmaß.

Patienten mit Typ-2-Diabetes, die blutzuckersenkende Medikamente einnehmen, weisen demnach ein erhöhtes Risiko für eine Unterzuckerung auf, wenn sie an 2 Tagen der Woche strenge Diät mit einer sehr geringen Kalorienzufuhr einhalten. Dabei spielt es keine Rolle ob die beiden Fastentage hintereinander durchgeführt werden oder an zwei weiter auseinanderliegenden Tagen in der Woche liegen.

Referenzen:

Corley BT, Carroll RW, Hall RM, Weatherall M, Parry-Strong A, Krebs JD. Intermittent fasting in Type 2 diabetes mellitus and the risk of hypoglycaemia: a randomized controlled trial. *Diabet Med*. 2018 Feb 6. doi: 10.1111/dme.13595. [Epub ahead of print]