

## Lebensstilinterventionen für Jugendliche mit Typ-2-Diabetes sind wirksam, aber zu wenig Jugendliche werden dadurch angesprochen

**Datum:** 31.08.2020

**Original Titel:**

Impact of lifestyle behavior change on glycemic control in youth with type 2 diabetes

**MedWiss - Sind Programme zur Änderung des Lebensstils bei Jugendlichen mit Typ-2-Diabetes effektiv? Diese Frage stellte sich ein Forscherteam mit Wissenschaftlern aus verschiedenen amerikanischen Städten.**

---

Die Forscher führten eine Lebensstilintervention bei Jugendlichen mit Typ-2-Diabetes durch und untersuchten die Auswirkungen dieser Intervention auf die Blutzuckereinstellung der Jugendlichen. Ob die Intervention durchführbar und effektiv war, bestimmten die Forscher anhand von Änderungen der kardiovaskulären (also das Herz-Kreislauf-System betreffenden) Fitness und der Ernährung der Jugendlichen.

In ihre Studie schlossen die Forscher 699 Jugendliche im Alter zwischen 10 und 17 Jahren ein, die seit weniger als 2 Jahren an Typ-2-Diabetes erkrankt waren und darüber hinaus unter deutlich ausgeprägtem Übergewicht litten.

Die Ernährung der Jugendlichen wurde anhand von Verzehrhäufigkeitsfragebogen erfasst und die kardiovaskuläre Fitness anhand von einem Fahrradergometer (feststehendes Fahrrad mit Sensoren, die Daten wie Pedaldrehzahl oder Puls erfassen), jeweils zu Beginn der Studie sowie nach 6 und 12 Monaten.

**Nur wenige Jugendliche erreichten Verbesserungen - wurden diese aber erreicht, wirkte sich dies günstig auf den Krankheitsverlauf auf**

Nach 6 Monaten zeigte sich, dass 25 % der Mädchen und 33 % der Jungen ihre kardiovaskuläre Fitness verbessert hatten. Bei den Jungen war diese Verbesserung mit einer Absenkung des Langzeitblutzuckerwerts verbunden und mit einer geringeren Anzahl an Messungen, bei der der Langzeitblutzuckerwert im ungünstigen Bereich von  $> 8$  % lag. Wenn die Jungen allerdings ihren Konsum von zuckergesüßten Getränken nach 6 Monaten erhöhten, resultierte dies in einem 1,6-fach erhöhten Risiko für ungesund hohe Langzeitblutzuckerwerte von  $> 8$  %. Mädchen, die ihren Anteil an gesättigten Fettsäuren (sind vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Käse enthalten und werden mit einer Reihe von ungünstigen gesundheitlichen Auswirkungen in Verbindung gebracht) in der Kost senkten und/oder den Anteil an Ballaststoffen erhöhten, wiesen nach 24 Monaten ein niedrigeren Langzeitblutzuckerwert auf.

Nur wenige Jugendliche in dieser Studie verbesserten ihre kardiovaskuläre Fitness und Ernährung, was andeutet, dass großer Bedarf für Maßnahmen besteht, die sich bei Jugendlichen einfach und nachhaltig umsetzen lassen. Wenn die Jugendlichen Verbesserungen von kardiovaskulärer Fitness

und Ernährung erzielen, wirkt sich dies positiv auf ihre Blutzuckereinstellung aus. Interventionen sind also wirksam, aber weitere Bemühungen sind notwendig, um die Akzeptanz und Durchführbarkeit bei Jugendlichen zu steigern.

**Referenzen:**

Kriska A, El Ghormli L, Copeland KC, Higgins J, Ievers-Landis CE, Levitt Katz LE, Trief PM, Wauters AD, Yasuda PM, Delahanty LM; TODAY Study Group. Impact of lifestyle behavior change on glycemic control in youth with type 2 diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018 Feb;19(1):36-44. doi: 10.1111/peidi.12526. Epub 2017 Apr 4.