

Lebensstilinterventionen reduzieren Diabetesrisiko auch längerfristig

Datum: 27.04.2018

Original Titel:

Long-term Sustainability of Diabetes Prevention Approaches: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials

Weltweit wird nach Strategien zur Diabetesprävention geforscht, um der bedrohlichen hohen Anzahl an neu an Diabetes erkrankten Personen entgegenzuwirken. Erfolgreiche Modelle zur Diabetesprävention umfassen die Änderung des Lebensstils in Form von verbesserten Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten oder eine Behandlung durch Medikamente. Diese Maßnahmen sind insbesondere für Menschen wichtig, bei denen bereits Vorstufen von Diabetes nachgewiesen werden können, die sich in Form von erhöhten, aber noch normalen Blutzuckerspiegeln bemerkbar machen.

US-amerikanische Forscher unternahmen nun eine Studie, die zum Ziel hatte, die langfristigen Auswirkungen von Maßnahmen zur Diabetesprävention auf die Neuerkrankungsrate an Diabetes zu untersuchen. Die Forscher konnten dazu auf die Ergebnisse von 44 Studien zurückgreifen, an denen insgesamt 49029 Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko teilnahmen. 19 der Studien untersuchten Medikamente als Strategie zur Diabetesprävention und 19 weitere Studien Maßnahmen, die auf eine Änderung des Lebensstils der Personen abzielten (im Folgenden Lebensstilinterventionen genannt). In weiteren 5 Studien wurde die Kombination von Medikamenten und Lebensstilinterventionen untersucht.

Das Diabetesrisiko konnte bei Studienende in den 19 Studien mit Lebensstilintervention um 39 % gesenkt werden. Ähnlich sah es bei den Studien mit Medikamenteneinnahme aus. Hier wiesen die Teilnehmer bei Studienende ein um 36 % reduziertes Diabetesrisiko auf. Unterschiede ergaben sich allerdings, wenn man die langfristigen Effekte der beiden Präventionsstrategien betrachtete. Während die positiven Effekte der Medikamente nach deren Absetzen nicht anhielten, konnte auch auf lange Sicht ein risikosenkender Effekt durch die Maßnahmen zur Lebensstiländerung gesehen werden. Der risikosenkende, günstige Effekt wurde allerdings im Laufe der Zeit weniger.

Die Studie zeigt auf, dass Maßnahmen zur Änderung des Lebensstils genauso erfolgreich wie medikamentöse Behandlungen das Diabetesrisiko von Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko senken. Weiterhin bleiben die Effekte von Lebensstilinterventionen im Gegensatz zu den Effekten von Medikamenten auch auf lange Sicht erhalten. Da auch diese günstigen Effekte allerdings mit der Zeit abnehmen, empfehlen die Studienautoren, Anstrengungen zu unternehmen, um die erzielten Effekte zu erhalten.

Referenzen:

Haw JS, Galaviz KI, Straus AN, Kowalski AJ, Magee MJ, Weber MB, Wei J, Narayan K MV, Ali MK. Long-term Sustainability of Diabetes Prevention Approaches: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Intern Med.* 2017 Dec 1;177(12):1808-1817. doi: 10.1001/jamainternmed.2017.6040.