

Remission von Prädiabetes senkt Herz-Kreislauf-Risiken

Datum: 27.03.2026

Original Titel:

Prediabetes remission and cardiovascular morbidity and mortality: post-hoc analyses from the Diabetes Prevention Program Outcome study and the DaQing Diabetes Prevention Outcome study

Kurz & fundiert

- Remission von Prädiabetes: Langfristig Risikoreduktion für schwere Herzprobleme?
- Fokus auf kardiovaskulären Tod und Krankenhausbehandlung wegen Herzinsuffizienz
- 2 große Studien (DPPOS und DaQingDPOS) zu Remission nach 1 bzw. 6 Jahren
- Seltener kardiovaskulärer Tod oder stationär behandelte Herzinsuffizienz bei Menschen mit Remission

MedWiss - Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass die Remission von Prädiabetes, also die Rückkehr zu normalen Blutzuckerwerten, das Risiko für einen kardiovaskulären Tod oder eine Krankenhausbehandlung wegen Herzinsuffizienz langfristig halbiert. Damit rückt die gezielte Förderung der Remission von Prädiabetes in der Herz-Kreislauf-Prävention stärker in den Mittelpunkt.

Prädiabetes, zeigte frühere Studien, ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinsuffizienz verbunden. Lebensstilinterventionen, die Ernährung und körperliche Aktivität zur Gewichtsreduktion kombinieren, werden zur Behandlung von Prädiabetes empfohlen, auch wenn ihre langfristigen Auswirkungen auf kardiovaskuläre Endpunkte bislang unklar sind. Die Wiederherstellung einer normalen Blutzuckerregulation (Remission von Prädiabetes) erwies sich in Studien zudem als effektiv, um das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken, auch über die Dauer einer entsprechenden Intervention hinaus.

Eine aktuelle Studie untersuchte, ob eine Remission von Prädiabetes langfristig mit einer geringeren Rate an kardiovaskulären Todesfällen oder Hospitalisierungen wegen Herzinsuffizienz verbunden ist.

Remission von Prädiabetes: Langfristig Schutz vor schweren Herzproblemen?

Die Analyse basiert auf nachträglichen Auswertungen von 2 Diabetespräventionsstudien: der US-amerikanischen Diabetes Prevention Program Outcomes Study (DPPOS) und der chinesischen DaQing Diabetes Prevention Outcomes Study (DaQingDPOS). Die Remission wurde anhand der Kriterien der American Diabetes Association nach 1 Jahr (DPPOS) bzw. nach 6 Jahren (DaQingDPOS) bewertet. Der primäre Endpunkt umfasste kardiovaskulären Tod oder eine Krankenhauseinweisung wegen Herzinsuffizienz über Zeiträume von 20 bzw. 30 Jahren. Eine gemeinsame Metaanalyse fasste

die Ergebnisse zum primären Endpunkt sowie der Gesamtmortalität zusammen.

Post-hoc-Analyse zweier großer Präventionsstudien mit fast 3 000 Teilnehmern

In der DPPOS wurden 2 402 Studienteilnehmer eingeschlossen, in der DaQingDPOS 540 Teilnehmer. In der DPPOS erreichten 275 von 2 402 Studienteilnehmern (11,5 %) nach 1 Jahr eine Remission, während 2 127 (88,5 %) keine Remission erreichten. Nach einer medianen Nachbeobachtungszeit von 20 Jahren lag die Ereignisrate für kardiovaskulären Tod oder Hospitalisierung wegen Herzinsuffizienz bei 1,74 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,87 - 3,48) pro 1 000 Personenjahren in der Remissionsgruppe gegenüber 4,17 (95 % KI: 3,55 - 4,89) in der Nicht-Remissionsgruppe ($p = 0,013$). Das Risiko war demnach bei Remission um 59 % reduziert (Hazard Ratio, HR: 0,41; 95 % KI: 0,20 - 0,84; $p = 0,014$). Die Ergebnisse blieben nach Berücksichtigung möglicher beeinflussender Faktoren stabil und wurden in der Studie DaQingDPOS (HR: 0,49; 95 % KI: 0,28 - 0,84; $p = 0,010$) sowie durch die zusammenfassende Metaanalyse bestätigt. Auch bei Studienteilnehmern, die während der Nachbeobachtung mindestens einmal eine Remission erreichten, zeigte sich ein konsistenter Vorteil (HR: 0,43; 95 % KI: 0,29 - 0,63; $p < 0,0001$).

Herz-Kreislauf-Risiken senken durch Remission von Prädiabetes: Neuer Präventionsansatz

Laut der Studienautoren bringt die Remission von Prädiabetes, also die Rückkehr zu normalen Blutzuckerwerten, somit langfristige gesundheitliche Vorteile. Menschen, die diesen Zustand erreichten, hatten über viele Jahre hinweg ein signifikant geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben oder wegen einer Herzinsuffizienz im Krankenhaus behandelt werden zu müssen. Die Normalisierung des Blutzuckers ist demnach ein gut messbares, weltweit anwendbares Mittel zum Herzschutz. Die Autoren plädieren dafür, dies in zukünftigen medizinischen Empfehlungen zu berücksichtigen, um die Herzgesundheit vieler Menschen zu verbessern.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Vazquez Arreola E, Gong Q, Hanson RL, Wang J, Sandforth L, He S, Sandforth A, Qian X, Giacca M, Bornstein SR, Fritsche A, Stefan N, Preissl H, Gregg EW, Marx N, Jumpertz-von Schwartzberg R, Li G, Birkenfeld AL. Prediabetes remission and cardiovascular morbidity and mortality: post-hoc analyses from the Diabetes Prevention Program Outcome study and the DaQing Diabetes Prevention Outcome study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2026 Feb;14(2):137-148. doi: 10.1016/S2213-8587(25)00295-5. Epub 2025 Dec 12. PMID: 41397402.