

## Risikofaktoren für den Übergang von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes

**Datum:** 18.06.2026

**Original Titel:**

Risk factors for progression to type 2 diabetes in prediabetes: a systematic review and meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Risikofaktoren für Progression von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes?
- Chinesische Metaanalyse von 59 Kohortenstudien
- Höheres Alter, männliches Geschlecht, familiäre Diabetesanamnese, erhöhter Body-Mass-Index (BMI) und größerer Taillenumfang erhöhen das Erkrankungsrisiko
- Bewegungsmangel und Rauchen erhöhen das Risiko, während moderate körperliche Aktivität schützend wirkt
- Angst, Depression und soziale Benachteiligung sind mit einer höheren Wahrscheinlichkeit der Diabetesentwicklung assoziiert
- Klinische Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und besonders ein hoher Fettleber-Index stellen weitere Prädiktoren dar

**MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse aus China konnte zeigen, dass neben Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen auch psychosoziale Faktoren und Bewegungsmangel das Risiko für den Übergang von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes signifikant erhöhen. Besonders der Fettleber-Index erwies sich als starker Prädiktor für die Krankheitsprogression.**

---

Prädiabetes ist ein Zustand dauerhaft erhöhter Blutzuckerwerte, die noch nicht hoch genug sind, um als Typ-2-Diabetes zu gelten. Der Fortschritt zu Typ-2-Diabetes kann durch eine gezielte Kontrolle verschiedener Einflussfaktoren verzögert werden.

### **Risikofaktoren für Progression von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes?**

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Metaanalyse eines Teams aus China war es, die Risikofaktoren für den Übergang von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes zu identifizieren und eine theoretische Grundlage für eine frühzeitige Erkennung und Intervention zu ermöglichen. Für die Analyse wurden die Datenbanken PubMed, Web of Science, Embase, The Cochrane Library, CNKI, WANFANG und VIP nach geeigneten Kohortenstudien durchsucht. Mögliche Risikofaktoren unterteilten die Autoren in 4 Hauptkategorien: soziodemografische, Lebensstil-, psychosoziale sowie klinische Faktoren und Begleiterkrankungen.

## **Systematischer Review mit Metaanalyse über 59 Kohortenstudien**

Insgesamt wurden 59 Studien in die Metaanalyse eingeschlossen. Die Studien wiesen alle eine mittlere bis hohe methodische Qualität auf. Die soziodemografischen Faktoren höheres Alter, Diabetes in der Familie, männliches Geschlecht, höheres Gewicht (body mass index, BMI) sowie Taillenumfang waren signifikant mit einem höheren Risiko assoziiert. Bewegungsmangel und Rauchen erhöhten das Risiko, während moderate körperliche Aktivität einen schützenden Effekt zeigte. Die Betrachtung psychosozialer Faktoren zeigte, dass Angst, Depression und ausgeprägte soziale Benachteiligung ebenfalls mit einer erhöhten Progressionswahrscheinlichkeit verbunden waren. Unter den Begleiterkrankungen und Indikatoren waren unter anderem Bluthochdruck sowie erhöhte Blutfette und Blutzucker mit einem gesteigerten Risiko für die Diabetesentwicklung assoziiert.

### Soziodemografische Faktoren:

- Höheres Alter: Odds Ratio, OR: 1,03; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,01 - 1,04
- Familiäre Diabetesanamnese: OR: 1,48; 95 % KI: 1,36 - 1,61
- Männliches Geschlecht: OR: 1,13; 95 % KI: 1,08 - 1,19
- Erhöhter BMI: OR: 1,21; 95 % KI: 1,15 - 1,27
- Größerer Taillenumfang: OR: 1,49; 95 % KI: 1,23 - 1,79
- Erhöhter Taillen-Hüft-Quotient: OR: 2,44; 95 % KI: 2,17 - 2,74

### Lebensstilfaktoren:

- Bewegungsmangel: OR: 1,86; 95 % KI: 1,19 - 2,88
- Rauchen: OR: 1,31; 95 % KI: 1,22 - 1,41
- Moderate körperliche Aktivität: OR: 0,24; 95 % KI: 0,09 - 0,67

### Psychosoziale Faktoren:

- Angst: OR: 2,61; 95 % KI: 1,36 - 5,00
- Depression: OR: 1,88; 95 % KI: 1,35 - 2,61
- Soziale Benachteiligung: OR: 1,15; 95 % KI: 1,13 - 1,18

### Klinische Begleiterkrankungen und Indikatoren:

- Bluthochdruck: OR: 1,41; 95 % KI: 1,33 - 1,50
- Hohe Triglyzeridwerte: OR: 1,25; 95 % KI: 1,10 - 1,43
- Erhöhte Cholesterinwerte: OR: 1,09; 95 % KI: 1,06 - 1,12
- Hoher Fettleber-Index: OR: 6,14; 95 % KI: 5,22 - 7,22
- Niedrige HDL-Cholesterinwerte: OR: 1,13; 95 % KI: 1,09 - 1,36
- Erhöhte Blutzuckerspiegel: OR: 1,01; 95 % KI: 1,01 - 1,02

## **Zahlreiche Einflussfaktoren bieten Angriffspunkte für Prävention und Interventionen**

Die Ergebnisse dieser Metaanalyse verdeutlichen, dass sowohl biologische und verhaltensbezogene als auch psychosoziale Faktoren entscheidend zur Progression von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes beitragen und entsprechend beachtet werden sollten. Der Fettleber-Index stellt dabei einen besonders starken prädiktiven Marker dar und könnte künftig eine zentrale Rolle in der Risikobewertung und Prävention spielen. Hervorzuheben ist zudem die wichtige schützende Wirkung von moderater Bewegung. Laut der Studienautoren sollten künftige Studien längere Nachbeobachtungszeiten einplanen, bessere Kriterien zur Diagnose von Prädiabetes finden und die verschiedenen Einflussfaktoren klarer definieren.

**Referenzen:**

Hu S, Ji W, Zhang Y, Zhu W, Sun H, Sun Y. Risk factors for progression to type 2 diabetes in prediabetes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2025 Mar 31;25(1):1220. doi: 10.1186/s12889-025-21404-4. PMID: 40165126; PMCID: PMC11956339.