

Wege für Diabetes-Patienten, ihren Lebensstil dauerhaft zu ändern

Datum: 08.06.2020

Original Titel:

Diabetes Self-Management: Facilitating Lifestyle Change

MedWiss - Dass eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung die beiden wichtigsten Stellschrauben sind, um der Entwicklung einer Typ-2-Diabeteserkrankung vorzubeugen oder eine bestehende Erkrankung günstig zu beeinflussen, ist vielen bekannt. Allerdings lässt sich eine gesunde Ernährung und viel Bewegung im Alltag von betroffenen Patienten oder Risikopersonen oftmals schwierig umsetzen. Forscher der Universität von Buffalo, in New York, USA, haben deshalb erfolgreiche Techniken zusammengefasst, mit denen Patienten, u. a. durch die Unterstützung ihrer Ärzte, die Einhaltung von Empfehlungen zur Umstellung des Lebensstils erleichtert werden kann.

Die derzeitigen Empfehlungen für Patienten mit Vorstufen von Typ-2-Diabetes (Prädiabetes) und betroffenen Typ-2-Diabetes-Patienten lauten folgendermaßen: die Patienten sollten bemüht sein, ihr Körpergewicht langfristig um 5–7 % zu reduzieren. Außerdem sollten sie an 150 Minuten der Woche körperlich aktiv sein bei einer mindestens moderaten Intensität der Bewegung.

Tipps für Hausärzte

Die Forscher formulieren zur Einhaltung dieser Empfehlungen folgende Ratschläge: Hausärzte sollten die Patienten nach ihrer Bereitschaft für eine Umstellung des Lebensstils befragen und die Patienten Schritt für Schritt in ihrer Bereitschaft zur Lebensstilumstellung bekräftigen und ermutigen. Patienten können dazu bewegt werden, aktiv zu werden, indem der Arzt sie auf ihre Zuversicht und ihre Überzeugung hinsichtlich der Lebensstilumstellung anspricht.

Tipps für Patienten

Für die Patienten ist es von Bedeutung, langfristige Ziele in spezifische und kurzzeitig erreichbare Ziele herunterzubrechen, sodass sie immer auf ein konkretes, nahes Ziel hinarbeiten können. Wichtig ist es außerdem, die Präferenzen der Patienten bei der Formulierung der Ziele zu berücksichtigen. Zusätzlich sollten die Einstellungen zur der Diabeteserkrankung, die Erwartungen der Patienten und die Lebensqualität der Patienten erfasst und berücksichtigt werden. Auch günstige und ungünstige psychosoziale Faktoren sollten beachtet werden.

Im Verlauf der Lebensstilumstellung hat der weitere Kontakt zum Hausarzt besondere Bedeutung und Wichtigkeit. Gemeinsam sollten immer wieder die Ziele der Patienten, die erreichten Ziele, Schwierigkeiten und Hürden Revue passiert werden. Dadurch kann der individuelle Plan für den Patienten angepasst und optimiert werden.

Patienten und Hausärzte können einige wichtige Aspekte beachten, um eine Lebensstiländerung von

Patienten mit Prädiabetes und Diabetes zu erleichtern und zu fördern. Die Studie verdeutlicht, wie wichtig die Unterstützung vom Hausarzt sein kann und ermutigt Patienten, eine Lebensstiländerung für eine Verbesserung ihrer Gesundheit in Angriff zu nehmen.

Referenzen:

Koenigsberg MR, Corliss J. Diabetes Self-Management: Facilitating Lifestyle Change. Am Fam Physician. 2017 Sep 15;96(6):362-370.