

Vorteil einer Lebensstiländerung gegenüber Insulintherapie bei Typ 2 Diabetes



Dr. med. Bettina Rose, Deutsche Diabetes-Klinik des Deutschen Diabetes-Zentrums an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Leibniz-Zentrum für Diabetes-Forschung

(31.05.2006) Ist ein Typ 2 Diabetes mit oralem Antidiabetika (Tablettenherapie) allein unzureichend eingestellt, besteht Handlungsbedarf. Eine neue Studie hat hierzu untersucht, ob möglicherweise eine intensive Lebensstilintervention gegenüber einer Insulintherapie oder einer Kombination aus beidem Vorteile bietet. Dazu wurde nicht nur der Einfluss auf Glukosespiegel und Gewichtsentwicklung untersucht, sondern auch auf Spiegel von Signalstoffen des Fettgewebes, sogenannten Adipokinen. Diesen wird eine besondere Rolle in der Förderung, wenn nicht sogar Auslösung des Typ 2 Diabetes, sowie der Arteriosklerose und ihrer Folgeerkrankungen zugeschrieben.

Es wurden 28 Patienten mit Typ 2 Diabetes (16 Männer, 12 Frauen) in 3 Behandlungsgruppen aufgeteilt, die bisher mit oralen Antidiabetika (Sulfonylharnstoffe und/oder Metformin) eingestellt waren. Die erste Behandlungsgruppe erhielt eine Lebensstilintervention mit ausführlicher Ernährungsberatung in Einzel und Gruppensitzungen sowie ein Sportprogramm mit moderater Intensität unter Fortführung der bestehenden oralen Medikation. In der zweiten Gruppe wurden die oralen Antidiabetika abgesetzt und zusätzlich zur Lebensstilintervention eine Insulintherapie begonnen, die dritte Gruppe erhielt lediglich eine Insulintherapie.

Nach einem Jahr war der HbA1c-Wert in allen 3 Gruppen um 1.0 - 1.5 % abgesunken.

Während Patienten in der Lebensstilgruppe im Mittel um 3 kg Gewicht abgenommen hatten (-5,9 bis -2,0 kg), war das Körpergewicht bei den Patienten mit Kombinationstherapie um 3,5 kg (1,5 bis 4,9 kg) und in der insulinbehandelten Gruppe um 4,9 kg (3,1 bis 8,2 kg) angestiegen. Die Spiegel der untersuchten Adipokine sanken in der Lebensstilgruppe kontinuierlich über 12 Monate ab, während sie in den beiden insulinbehandelten Gruppen unverändert blieben oder leicht anstiegen. Wurde statistisch die Gewichtsänderung der einzelnen Gruppen berücksichtigt, wurden die Unterschiede zwar etwas abgeschwächt, blieben aber signifikant unterschiedlich.

Diese Studie zeigt, dass bei Patienten mit ungenügend eingestelltem Typ 2 Diabetes unter oraler Medikation eine Lebensstilumstellung einen von der Blutglukoseeinstellung unabhängigen positiven Effekt auf Risikoparameter des Diabetes und von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat, die nur zum Teil durch eine Gewichtsabnahme vermittelt zu sein scheinen.

Dieser Effekt wird wahrscheinlich durch die gleichzeitige Gabe von Insulin aufgehoben. In weiterführenden größeren Studien muss geklärt werden, ob die beobachteten Ergebnisse sich bestätigen und auch einen Langzeiteffekt haben.

Quelle: Aas A. M. et al. Blood glucose lowering by means of lifestyle intervention has different effects on adipokines as compared with insulin treatment in subjects with type 2 diabetes. Diabetologia 2006;49:872-880