

Lebensweise ändern — Diabetes verhindern (Studie 1)

r -- Davey Smith G, Bracha Y, Svendsen KH et al.. Incidence of type 2 diabetes in the randomized multiple risk factor intervention trial. Ann Intern Med 2005 (1. März); 142: 313-22

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter Diem

Studienziele

Eine Umstellung von Lebensgewohnheiten (Gewichtsabnahme, mehr Bewegung u.a.), kann beim Vorliegen einer pathologischen Glukosetoleranz zu einer Normalisierung des Zuckerhaushaltes führen. Ob Personen mit normalem Zuckerprofil von einer Änderung der Lebensweise profitieren, wurde mit den Daten einer früheren randomisierten Studie überprüft.

Methoden

Mitte der Siebzigerjahre wurden Männer mit einem hohen Risiko für eine koronare Herzkrankheit in den «Multiple Risk Factor Intervention Trial» (MRFIT) aufgenommen. Nach dem Zufall besuchte eine Hälfte Diätkurse, um eine fett-, cholesterin- und kalorienarme Ernährungsweise zu erlernen. Sofern notwendig, besuchten die Teilnehmer ein Nikotinentwöhnungsprogramm und erhielten Instruktionen für verstärkte körperliche Aktivitäten. Daneben wurden erhöhte Blutdruckwerte behandelt. Die Kontrollgruppe erhielt eine damals übliche medizinische Grundversorgung ohne gezielte Instruktionen. Für die aktuelle Analyse wurden die Daten derjenigen Männer herangezogen, die bei Studieneintritt keine erhöhten Blutzuckerwerte und keine pathologische Glukosetoleranz aufgewiesen hatten.

Ergebnisse

Innerhalb von 6 Jahren entwickelten 12% der Teilnehmer der Interventionsgruppe und 11% der Kontrollgruppe einen Diabetes mellitus (Unterschied nicht signifikant). Ein signifikant niedrigeres Diabetes-Risiko fand sich bei den Männern der Interventionsgruppe, die bei Studienanfang Nichtraucher gewesen waren (10% gegenüber 12% in der Kontrollgruppe). Im Gegensatz dazu war bei den Rauchern das Diabetes-Risiko höher in der Interventionsgruppe (12% gegenüber 10%). Die in der Rauchergruppe bei Nikotinstopp bedingte Gewichtszunahme erklärte statistisch nur teilweise dieses unerwartete Ergebnis.

Schlussfolgerungen

Die Intervention zur Änderung der Lebensweise führte gemäss dieser Analyse einer früheren Studie nicht zu einem verminderten Diabetes-Risiko. Diät- und Bewegungsinstruktion führten zu einem signifikanten Rückgang der Diabetesinzidenz bei Nichtrauchern, bei den Rauchern wurde aber ein umgekehrter Effekt beobachtet.