
Beste Studien: Bei Diabetes Bewegung und Gewichtskontrolle!

m -- Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N Engl J Med 2001 (3. Mai); 344: 1343-50

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter Diem

Als ich ein Junge war, führte meine Mutter bei uns zuhause die Karies-Prophylaxe mit «Zyma-Fluor» ein. Für mich bzw. meine Zähne kam diese Massnahme zu spät, für meinen etwas jüngeren Bruder aber gerade noch richtig. Das Ergebnis dieser nicht-randomisierten Studie mit einer $n=2$ ist klar ersichtlich an unseren kumulierten Zahnarztrechnungen. Das «Zyma-Fluor» für den Typ-2-Diabetes mellitus ist eigentlich seit langem bekannt: Bewegung und Gewichtskontrolle. Im Laufe der letzten Monate sind zwei Artikel erschienen, die dies eindrücklich belegen. Zuerst wurde gezeigt, dass sich bei Personen mit gestörter Glukosetoleranz durch Änderungen im Lebensstil das Risiko, einen Diabetes zu entwickeln, signifikant reduzieren lässt (RR -56%, «Number needed to treat» 8 über 3,2 Jahre). Der tolle Erfolg wurde mit Massnahmen erzielt, die nach 2 Jahren lediglich eine Gewichtsreduktion von $3,5 \pm 5,5\text{kg}$ (im Vergleich zu $0,8 \pm 4,4\text{kg}$ bei Kontrollen) bewirkt hatten. Die Ergebnisse dieser Untersuchung wurden später durch diejenigen des «Diabetes Prevention Program» voll bestätigt.