

Diabetes: Bewegung vermindert Mortalität

k -- Gregg EW, Gerzoff RB, Caspersen CJ et al. Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes. Arch Intern Med 2003 (23. Juni); 163: 1440-7

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter Diem

Studienziele

Es gibt kaum Studien, die die Auswirkungen von körperlichen Aktivitäten auf Morbidität und Mortalität bei Diabetes untersucht haben. In der vorliegenden Studie wird diese Frage genauer untersucht.

Methoden

Aus einer Umfrage bei einer repräsentativen Auswahl amerikanischer Erwachsener wurden diejenigen, die sich als Diabetes- kranke bezeichnet hatten, in eine prospektive Kohortenstudie aufgenommen. Bekannt waren unter anderem Art, Dauer und Intensität der körperlichen Aktivitäten während den 2 Wochen vor der Befragung. Endpunkte der Untersuchung waren die gesamte und die koronare Mortalität.

Ergebnisse

4% der befragten Erwachsenen bezeichneten sich als Diabetes- kranke, ihr Durchschnittsalter betrug 59 Jahre, ihr Diabetes war im Schnitt seit 11 Jahren bekannt. 23% von ihnen starben während der Beobachtungszeit von 8 Jahren, davon 47% an einer kardiovaskulären Erkrankung. Körperliche Aktivität war verbunden mit einer signifikant geringeren Mortalität. Diejenigen, die jede Woche mindestens 2 Stunden Gehtraining absolvierten, hatten nach Korrektur mit anderen Faktoren ein um 39% kleineres Sterberisiko als diejenigen, die kein Gehtraining durchführten. Ähnliche Assoziationen fanden sich für körperliche Aktivitäten insgesamt. Signifikant waren die Effekte nur für Aktivitäten, die mit einem leichten oder mittelstarken Anstieg von Puls und/oder Atemfrequenz, nicht aber für solche die mit keinem oder dann mit einem starken Anstieg verbunden waren.

Schlussfolgerungen

In dieser Studie konnte gezeigt werden, dass bei Diabetes- kranken Gehtraining oder andere körperliche Aktivitäten von mindestens 2 Stunden pro Woche mit einem signifikant kleineren Sterberisiko verknüpft sind.

Zwei Stunden «Walking» pro Woche reduziert bei Personen mit einem Typ-2-Diabetes die Gesamtmortalität um 39%. Die NNW («Number Needed to Walk») über 1 Jahr liegt bei 61. Dies ist bitter für die Pharmaindustrie, denn lange nicht alle NNT von zum Teil teuren Pharmaka sind besser! Wichtig für die Betroffenen ist die Frage nach der Intensität bzw. wie «Walking» korrekt übersetzt werden soll: «Spazieren» oder «Wandern» oder «Gehen»? Die Studie zeigt diesbezüglich, dass «Wandern» bzw. «Gehen», welches zu einer mässigen Steige-

rung der Herzfrequenz und der Atemfrequenz führt, die Mortalität am deutlichsten senkt. Pessimisten werden die Studie etwas anders beurteilen: 61 Diabetes- kranke müssen zusammen 6'344 Stunden gehen, damit eine Person mit Diabetes 8'760 Stunden länger lebt. Von den gewonnenen 8'760 Stunden müssen dann noch ungefähr 2'500 Stunden Schlaf abgezogen werden! Gehen und Wandern rechnet sich also vor allem, wenn man auch Spass daran hat.

Peter Diem