

Prävention und Therapie von Typ-2-Diabetes

Gewichtsmanagement bei Diabetes

Am 21. Mai 2003 fand im Rahmen des Internisten Kongresses in Basel ein Symposium statt, bei dem neue Erkenntnisse präsentiert wurden zu zwei zentralen Themen in der Prävention und Therapie von Typ-2-Diabetes: Gewichtsmanagement und Motivation.

Kleine Ursache – grosse Wirkung

Prof. Ulrich Keller, Universitätsklinik Basel, wies in seinem einleitenden Referat auf die massive Zunahme des Typ-2-Diabetes in den letzten Jahren hin: Nicht nur betrage diese über 30%, es litten auch immer mehr junge Menschen an Typ-2-Diabetes. Auch das Alter werde vermehrt zu einem Risikofaktor, da bei der Hälfte der Personen ab 60 Jahren (in den USA) ein metabolisches Syndrom vorhanden sei.

Ein hauptsächlicher Risikofaktor für die Zunahme des Diabetes sei das Körpergewicht: das Risiko steige mit zunehmendem Body Mass Index (BMI) viel stärker als bei anderen Diabetes-Risikofaktoren. Eine finnische Studie belege, dass eine minimale Gewichtsabnahme von «nur» 5 kg den Stoffwechsel markant positiv beeinflussen könne.



Prof. Ulrich Keller

Lifestyle-Änderungen verstärken

Prof. Luc Van Gaal, Universitätsklinik Antwerpen, führte aus, wie stark sich die Empfehlungen zur Gewichtsreduktion in den letzten 10–15 Jahren geändert hätten. Heute werden adipöse Patienten zu einer moderaten Gewichtsabnahme von «nur» 5–10% angehalten; diese wirke sich positiv aus auf Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Dyslipidämie. Eine Gewichtsabnahme von 4 kg in 4 Jahren sei die «neue Zauberformel». Dieser Wert könne mit einer Veränderung des Lifestyles (v. a. Diät und mehr Bewegung) erreicht werden. In Präventionsstudien wurden verschiedene Faktoren untersucht, die bei adipösen Personen das Risiko vermindern, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Orlistat (Xenical) zeigte in einer neuen schwedischen Studie (XENDOS) eine über eine intensive Änderung des Lifestyles hinausgehende Wirkung. Wurden Orlistat und Lifestyle-Änderung (pro Tag: Kalorienverminderung von 800 kcal und zusätzliche Gehstrecke von 1 km) miteinander kombiniert, betrug die Gewichtsreduktion nach 4 Jahren –6.9 kg im Vergleich zu –4.1 kg mit alleiniger Lifestyleänderung. Die erreichte Gewichtsabnahme mit Xenical führte zu einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko von 37%; es verbesserten sich auch metabolische und kardiovaskuläre Risikofaktoren.

Dr. Vittorio Giusti, CHUV Lausanne, zeigte dass die Wirksamkeit von Xenical bei übergewichtigen Patienten mit Typ-2-Diabetes in klinischen Studien mit mehr als 2600 Patienten belegt ist. Übergewichtige Patienten mit Typ-2-Diabetes, die Xenical erhielten, hatten bis zu dreimal so viel Gewicht abgenommen, wie die Patienten, die nur eine Ernährungsumstellung allein befolgten. Mit Xenical konnte häufiger eine signifikante Verbesserung der Blutzuckerwerte erreicht werden und bestimmte Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie zum Beispiel, Hypertonie und Hyperlipidämie, vermindert werden.



Prof. Luc van Gaal



Dr. Vittorio Giusti

Motivation und Erfolg

Dr. Bruno Müller, Inselspital Bern, erklärte – mit vielen Einheiten Humor –, wie Patienten motiviert werden können: durch Erklären, Schuldwegnahme (Hinweis auf die genetische Veranlagung von Diabetes) und Empathie. Patienten dürfe nicht verschwiegen werden, dass Diabetes eine Krankheit sei, die stetig fortschreitet. Zur Motivation gehöre auch der Erfolg, was heisse: früh mit der Behandlung starten und die richtigen Werkzeuge einsetzen. Auch kleine Behandlungserfolge müssten positiv kommuniziert werden.



Dr. Bruno Müller



Ralph Krüger

Fotos: Jürg Lendenmann

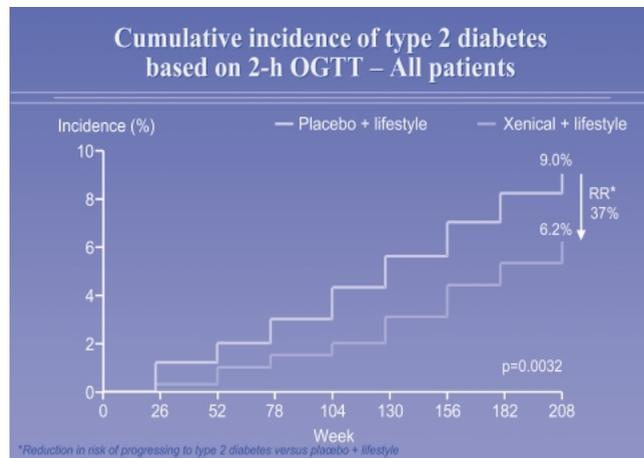
Die Therapiekosten für eine Orlistat-Behandlung werden, nach vorgängiger Kostensprache durch den Vertrauensarzt des jeweiligen Krankenversicherers, bei Typ-2-Diabetes zurückerstattet, wenn:

- bei Therapiebeginn der BMI mindestens $\geq 28 \text{ kg/m}^2$ beträgt,
- wenn gleichzeitig mit mindestens einem oralen Antidiabetikum therapiert wird,
- nach 6 Monaten eine Gewichtsreduktion von mindestens 5 kg und/oder eine HbA_{1c} -Senkung von 0.5% erreicht wird.

Ralph Krueger, seit 1997 Trainer der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft, zeigte, was es braucht, um Erfolg zu haben:

1. Erwartungen mit Mitmenschen immer wieder aufs Neue klären,
2. Klare Spielregeln aufstellen (für Kruegers Team gelten «nur» zwei: Disziplin und positive Einstellung)
3. Die Sinnfrage – das «Warum?» – beantworten; nach einem Ziel streben, das ausserhalb der eigenen Reichweite liegt. Das sei Motivation.
4. In kleinen Schritten vorwärtsschreiten und versuchen, immer im Moment zu leben. «Get into the moment – this moment is your life».

Jürg Lendenmann



«Die Gabe von Xenical bei gleichzeitiger Lebensstiländerung über vier Jahre führt zu einer Verminderung des relativen Typ-2-Diabetes-Risikos um 37 Prozent gegenüber Placebo und gleichzeitiger Lebensstiländerung.» (Quelle: Referat Prof. van Gaal)