

PRÄVENTION

Lebensstilintervention in der Diabetesprävention effektiver als Metformin

Diabetesprävention ist auch in Hochrisiko-Gruppen durch intensive Lebensstilintervention langfristig möglich. Das belegt ein 15-Jahres-Follow-Up bei knapp 2.800 Teilnehmern mit erhöhten Plasmaglukosespiegeln aus dem US-amerikanischen Diabetes Prevention Program (DPP). Die erste dreijährige Studienphase zeigte hier bereits das Potenzial eines intensiven Lebensstilmodifikations-Programms (mindestens 7 % Gewichtsreduktion, mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche). Die Diabetesinzidenz konnte dadurch um 58 % im Vergleich zur Placebo-Gruppe verringert werden. Bei Teilnehmern, die prophylaktisch Metformin einnahmen (850 mg zweimal täglich), betrug die relative Risikoreduktion nur 31 %. Auch in der Langzeitstudie war die Lebensstilintervention, die der gleichen Gruppe erneut und mit Unterstützung durch halbjährliche Beratung angeboten wurde, die effektivere Prophylaxe als Metformin. Nach 15 Jahren betrug die Risikoreduktion 27 % im Vergleich zu nur 18 % in der Metformin-Gruppe. Allerdings war die kumulative Diabetesinzidenz in allen drei Gruppen hoch: 55 % in der Lebensstil-, 56 % in der Metformin- und 62 % in der Placebo-Gruppe. Die Rate mikrovaskulärer Komplikationen unterschied sich nur gering zwischen den Gruppen (11 – 13 %). Die Prävalenz mikrovaskulärer Komplikationen bei Patienten, die keinen Diabetes entwickelten, war jedoch um 28 % geringer als bei Personen, die Diabetes bekamen.

QUELLE

- Diabetes Prevention Program Research Group: Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up. Lancet Diabet Endocrinol 2015, published online September 13

RAUCHEN

Über jeder zehnte Diabetes Folge von Rauchen?

Eine neue Meta-Analyse von 88 prospektiven Studien verdeutlicht die enge Assoziation von Rauchen und Typ-2-Diabetes. Danach haben aktive Raucher ein um fast 40 % höheres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, als Nichtraucher. Bei Ex-Rauchern war das Erkrankungsrisiko um 14 % höher als bei Personen, die nie rauchten. Sogar Passivrauch-Exposition von Nichtrauchern war mit einem um mehr als 20 % erhöhten Diabetesrisiko verbunden. Wenn der Zusammenhang kausal ist, können fast 12 % aller Diabeteserkrankungen bei Männern und mehr als 2 % bei Frauen auf Rauchen zurückgeführt werden, so die Autoren. Die neuen Daten bestätigen auch, dass bis fünf Jahre nach erfolgreichem Rauch-Stopp das Diabetesrisiko deutlich erhöht ist (+54 % im Vergleich zu Nichtrauchern). Im weiteren Verlauf nahm das Risiko ab.

QUELLE

- Pan A et al.: Relation of active, passive, and quitting smoking with incident type 2 diabetes. Lancet Diabet Endocrinol 2015, published online September 17

Lebensstiländerung kann vor Diabetes schützen



IHR PLUS IM NETZ
Abstract online

Raucher haben ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken



IHR PLUS IM NETZ
Abstract online