

# Typ-2-Diabetes: keine Einbahn- straße



Die Diagnose Typ-2-Diabetes muss kein Schicksalsschlag sein, der eine lebenslange Einnahme von Tabletten oder eine Insulintherapie bedeutet. Das Westdeutsche Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDG7) des Verbundes Katholischer Kliniken Düsseldorf hat in Kooperation mit dem Deutschen Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG) ein innovatives telemedizinisches Programm zur Behandlung des Typ-2-Diabetes entwickelt, das Betroffenen Hoffnung macht: das „TeLiPro“.

## Eine Studie belegt die Wirksamkeit eines modernen Lebensstil-Programms.

Das *Telemedizinische Lifestyle Programm* (TeLiPro) zielt darauf ab, Personen dabei zu unterstützen, ihren Lebensstil zu ändern. Die Teilnehmer erhalten Geräte (siehe Abbildungen) zum Erfassen von körperlicher Aktivität, Gewicht und Blutzucker. Die gemessenen Werte werden automatisch in ein geschütztes Internetportal übertragen. Ärzte und Gesundheitsberater haben Zugriff darauf und können die Daten bei der telemedizinischen Beratung mit den Teilnehmern besprechen. Daneben werden Komponenten eingesetzt wie eine strukturierte Blutzuckermessung, eine intensive Ernährungsumstellung sowie ein medizinisches Motivationstraining zum Ändern des Lebensstils. **Das Besondere an dem Lebensstil-Interventionsprogramm** ist, dass die Wirk-

samkeit durch eine große Studie belegt ist, die im Juli 2017 im wissenschaftlichen Fachmagazin „Diabetes Care“ publiziert wurde.

### Viel beachtete Studie

An der Studie nahmen bundesweit 202 Personen mit Typ-2-Diabetes teil, die übergewichtig bzw. adipös waren mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 27 kg/m<sup>2</sup>, eine schlechte Diabetes-einstellung mit einem HbA<sub>1c</sub> über 7,5 Prozent hatten und mit mindestens zwei blutzuckersenkenden Medikamenten behandelt wurden (zwei unterschiedliche orale Antidiabetika/OADs bzw. OAD und Insulin). Im Mittel waren die Teilnehmer 60 Jahre alt, seit 11 Jahren an Typ-2-Diabetes erkrankt und hatten einen BMI

Fotos: AntonieDiaz - Fotolia



von 35 bis 37 kg/m<sup>2</sup> sowie ein HbA<sub>1c</sub> von 8,4 Prozent. Zwei Drittel von ihnen erhielten eine Insulintherapie mit 43 bis 55 Einheiten Insulin. Wie bei Medikamentenstudien wurden die Teilnehmer zufällig der Kontrollgruppe oder der TeLiPro-Gruppe zugeteilt. Die Teilnehmer in der Interventionsgruppe erhielten Geräte, die Blutzuckerwerte, Gewicht und Schritte automatisch an einen Coach im DITG übertragen; diese Daten wurden dann in den regelmäßigen, von Diabetesberaterinnen durchgeführten Coaching-Telefonaten besprochen. Zusätzlich umfasste das TeLiPro eine strukturierte Blutzuckerselbstkontrolle und ein **spezielles Diätprogramm**, bei dem die Teilnehmer eine Woche flüssige Ersatzmahlzeiten zu sich nahmen und anschließend eine **kohlenhydratreduzierte Kost** aufgebaut wurde. Die Kontrollgruppe erhielt nur die telemedizinischen Geräte.

Im Rahmen des DMP (Disease-Management-Programm) „Diabetes mellitus Typ 2“ blieben die Patienten in Behandlung ihres Hausarztes. Die quartalsweise Bestimmung von HbA<sub>1c</sub>, Gewicht, Blutdruck etc. erfolgte ebenfalls beim Hausarzt.

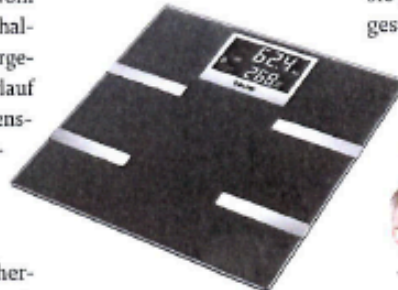
### Integration ins Gesundheitssystem

Die Ergebnisse der Studie zeigten in der TeLiPro-Gruppe einen deutlichen Abfall des HbA<sub>1c</sub> im Vergleich zur Kontrollgruppe; der Abfall in der TeLiPro-Gruppe entstand trotz Reduktion der Diabetesmedikamente und obwohl die Dosis bei der Insulintherapie im Mittel halbiert wurde. Auch der Blutdruck, das Körpergewicht und das Hungergefühl sanken im Verlauf der Studie deutlich. Die Ergebnisse des Lebensstil-Interventionsprogramms wurden im Dezember 2017 durch eine englische Arbeitsgruppe noch einmal eindrucksvoll bestätigt (Zeitschrift *Lancet*, Dezember 2017).

Die BKK Deutsche Bank bietet ihren Versicherten das TeLiPro bereits an. Die AOK Rheinland-

### Informationen zum „digital.DiabetesCoach“

Erstmals wird das langfristig und erfolgreich mit Diabetes mellitus Typ 2 erprobte Gesundheitsprogramm digital.DiabetesCoach auch Kunden von AXA mit Diabetes mellitus Typ 1 angeboten. Die Ursachen für beide Erkrankungen sind zwar ganz unterschiedlich, doch durch eine Umstellung des persönlichen Lebensstils und die richtige Handhabung ihrer Erkrankung können beide Patientengruppen ihre Lebensqualität entscheidend verbessern. AXA bietet den digital.DiabetesCoach deutschlandweit allen krankenvollversicherten Kunden kostenfrei an. Mehr: [www.axa.de/gesundheitservice360](http://www.axa.de/gesundheitservice360) (oder Tel.: 02 21/1 48-2 42 69)



Hamburg hat zusammen mit dem DITG im Herbst 2017 den Zuschlag für eine Förderung einer weitergehenden TeLiPro-Studie durch den Innovationsfonds des **Gemeinsamen Bundesausschusses** erhalten. Gemeinsam mit der **AXA Krankenversicherung** wurde das TeLiPro zum Programm *digital.DiabetesCoach* weiterentwickelt, das auch **Menschen mit Typ-1-Diabetes** unterstützt: Typ-1-Diabetiker profitieren von Telefonaten mit Diabetesberaterinnen zwischen der quartalsweisen Vorstellung beim Diabetologen sowie von einem gesunden Lebensstil. Die Rückmeldungen der Teilnehmer am Programm *digital.DiabetesCoach* sind sehr positiv: So berichtete kürzlich ein Teilnehmer mit Typ-1-Diabetes, dass er „dachte, schon alles zu wissen“ – aber ihm sei nicht klar gewesen, dass „seine **Gewichtszunahme mit den Unterzuckerungen in Zusammenhang** steht“.

### Sieg durch gesunden Lebensstil

Typ-2-Diabetiker erkennen häufig durch das Programm, dass „gesundes Essen auch Spaß machen kann“ und dass man „durch eine deutlich bessere Fitness nicht mehr so müde ist“. Wie bei der englischen Studie kommen bei diesen Programmen mit den Krankenkassen bzw. Krankenversicherungen Personen mit Typ-2-Diabetes, die die Erkrankung noch nicht so lange haben, in „klinische Remissionen“ – sie „besiegen ihre Erkrankung“ durch einen gesunden Lebensstil. Die aktuellen Studien sowie die Ergebnisse aus der Routine zeigen, dass die Diagnose eines Typ-2-Diabetes keine Einbahnstraße ist, es gibt einen Weg zurück in die Gesundheit! ✕



**Kontakt:** Prof. Stephan Martin // Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums // E-Mail: [stephan.martin@vkkd-kliniken.de](mailto:stephan.martin@vkkd-kliniken.de)