

# Weg zurück in die Gesundheit

Britische Forscher haben mit einem intensiven Programm zur Gewichtsreduktion in Hausarztpraxen bei jedem zweiten Behandelten eine Remission des Typ-2-Diabetes erzielt.

Von Professor Stephan Martin

Einer der „Glaubenssätze“ der Diabetologie ist: Einmal Diabetes – immer Diabetes. Für Menschen mit Typ-1-Diabetes, bei denen die Insulinproduktion nur noch unzureichend vorhanden ist, wird dieser Spruch leider weiterhin seine Gültigkeit behalten. Hingegen gibt es für übergewichtige Personen mit Typ-2-Diabetes, die 90 Prozent der Diabeteserkrankungen ausmachen, aufgrund einer aktuellen Publikation neue Hoffnung.

## Weniger als 900 kcal am Tag

Ein englisches Team um Professor Roy Taylor hat in 49 Hausarzt-Praxen über 300 übergewichtige Personen mit einer mittleren Typ-2-Diabetesdauer von drei Jahren in eine Kontroll- und eine Interventions-Gruppe randomisiert. Die Intervention bestand über drei bis fünf Monate in einer flüssigen Mahlzeiten-Ersatztherapie (weniger als 900 kcal am Tag) mit dem Ziel, 15 kg an Gewicht zu verlieren (Lancet 2018, 391: 541-551).

Ergebnis: Im Mittel hat die Interventions-Gruppe ein Jahr nach Beginn der Intervention 10 kg Gewicht verloren, während es in der Kontroll-Gruppe nur 1 kg war. In der Interventions-Gruppe erreichten in dieser Zeit 46 Prozent der Teilnehmer eine klinische Remission des Typ-2-Diabetes,

das heißt der HbA<sub>1c</sub> lag bei unter 6,5 Prozent, ohne jegliche pharmakologische Diabetesmedikation. Probanden mit mehr als 15 kg Gewichtsverlust hatten sogar eine 89-prozentige Remissionswahrscheinlichkeit. In der Kontrollgruppe gelang eine Remission nur 4 Prozent der Teilnehmer. Diese Daten bestätigen bereits früher publizierte Pilotstudien dieser Arbeitsgruppe (Diabet Med. 2015; 32: 1149-1155).

Was bedeutet dies für unser Gesundheitssystem? Zum einen müssen Ärzte, Diabetesassistentenberufe und Diätassistenten umdenken und sich von ihrer grundsätzlichen Abneigung von Ersatzmahlzeiten verabschieden. Diese waren in der Initialphase der Studie der Schlüssel zum Erfolg!

Zum anderen müssen sich die Beteiligten auf ärztlicher Seite, aber auch die Gesundheitspolitik von der Mentalität lösen, dass jeder seinen

Körper zugrunde richten darf, denn wenn es irgendwann nicht mehr funktioniert, finanziert das Solidarsystem schon entsprechende Medikamente.

Die steigende Prävalenz der Adipositas, in deren Folge sich der Typ-2-Diabetes bildet, bringt nicht nur unser Gesundheitssystem an die Grenzen der Finanzierbarkeit, sondern stellt ein weltweites Problem dar. Die englische Studie zeigt, dass es eine Hilfe zur Selbsthilfe gibt, die die Betroffenen in eine Remission des Typ-2-Diabetes führen kann.

Wie könnten die Ergebnisse dieser Studie in Deutschland umgesetzt werden? Hier gibt es die positive Nachricht, dass dies bereits begonnen hat. Zusammen mit dem Deutschen Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung konnten wir bei Personen mit einer Diabetesdauer von über elf Jahren mit einem telemedizinischen Ansatz, bei dem auch eine flüssige Ersatzmahlzeit zur Einleitung einer Gewichtsreduktion eine wichtige Rolle spielt, eine HbA<sub>1c</sub>-Reduktion von bis zu 1,1 Prozent erreichen (Diabetes Care 2017; 40: 863-871).

## Förderung durch Innovationsfonds

Das Programm wird bereits von der BKK-Deutsche Bank und der AXA-Krankenversicherung für ihre Versicherten angeboten. Auch die AOK Rheinland/Hamburg führt ein Programm zur Lebensstilintervention durch, das wissenschaftlich begleitet und mit Mitteln aus dem Innovationsfonds gefördert wird.

Fazit: Typ-2-Diabetes ist keine Einbahnstraße. Für Betroffene gibt es einen Weg zurück in die Gesundheit!

## Angebot der AOK Rheinland / Hamburg

- **Telemedizin-Lebensstil-Interventions-Programm (TeLIPro)**
- **Typ-2-Diabetiker** werden 12 Monate lang bei ihrer Lebensstil-Umstellung begleitet mit Online-Portal, Telemedizin-Geräten, Telefon-Gesundheitscoaching.
- **Hausärzte und Diabetologen** können Patienten im Rheinland bis 31.12. einschreiben.

Infos für interessierte Ärzte per E-Mail: [telipro@rh.aok.de](mailto:telipro@rh.aok.de) oder Telefon: 0211 / 8791-1592

Professor Stephan Martin ist Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums (WDGZ) in Düsseldorf.



Ein Lebensstil mit gesunder Kost und Bewegung ist Basis jeder Diabetes-therapie. Das Potenzial wird bisher häufig nicht ausreichend genutzt.

© SEXCAMP GRAPHICS / STOCK.ADOBE.COM (SYMBOLBILD)