

Deutsche Diabetes-Gesellschaft empfiehlt neue Ernährungstherapie Übergewicht bei Diabetes Typ 2 erfolgreich verringern

Bochum, Juli 2008 – Sind Menschen mit Diabetes Typ 2 übergewichtig, besteht ein erhöhtes Risiko für Folge- und Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Gefäßerkrankungen. Um das Gewicht zu verringern, reichen in der Regel Medikamente nicht aus. Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) hat deshalb in Zusammenarbeit mit drei anderen Fachgesellschaften die bestehende Leitlinie zur kombinierten Ernährungs-, Bewegungs-, Verhaltens- und medikamentöse Therapie ergänzt. Sie empfehlen eine Ernährungstherapie in vier Stufen.

Rund 85 Prozent der Menschen mit Diabetes Typ 2 sind übergewichtig oder sogar adipös. Die WHO empfiehlt in diesem Fall, das Gewicht um 10 bis 20 Prozent des Ausgangsgewichts zu verringern. „Ein Ziel, das allein mit Medikamenten schwer zu erreichen ist. Betroffene sollten ihren Lebensstil ändern, das heißt regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining und energiearme Kost“, betont Professor Dr. med. Alfred Wirth, Ärztlicher Direktor der Teutoburger-Wald-Klinik, Bad-Rothenfelde.

Die neue Ernährungstherapie sieht eine individuelle Reduktionsdiät vor. In der ersten von vier Stufen verringern Übergewichtige ihren Fettkonsum auf weniger als 60 Gramm pro Tag. Der durchschnittliche Deutsche nimmt etwa doppelt so viel Fett pro Tag zu sich. Innerhalb von sechs Monaten ist so eine Gewichtsabnahme von vier Kilogramm möglich. Stufe zwei sieht vor, weniger Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte zu konsumieren. Dazu zählen beispielsweise Kartoffeln, Getreideprodukte, Fleisch oder Säfte.

Eine Mischkost aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten führt bei extrem Adipösen oft jedoch noch nicht zum Erfolg. Deshalb sehen die Stufen drei und vier der Ernährungstherapie zusätzlich Formula-Produkte vor. Hierbei handelt es sich um einen Fertiggericht, eine Suppe oder einen Riegel, der in Stufe drei ein oder zwei Mahlzeiten am Tag ersetzt. Die enthaltene Kalorienmenge ist genau festgelegt. So fällt es den Betroffenen leichter die exakte Energiemenge einzuhalten, die der Ernährungsplan vorgibt.

Professor Wirth betont, dass es zu diesen Produkten unterschiedliche Expertenmeinungen gibt. In Studien hätten sie jedoch gute Ergebnisse erzielt. Einige der Experten empfehlen, in einer vierten Stufe alle Mahlzeiten durch Formula-Produkte zu ersetzen. Dies sollten Betroffene jedoch höchstens drei Monate durchführen.

Dass eine Änderung des Lebensstils wirksam ist, bewiesen bereits die Einjahresdaten der „Look AHEAD Studie“: Adipöse Typ-2-Diabetes-Patienten, die ihren Lebensstil unter Anleitung änderten, reduzierten unter anderem stärker ihr Körpergewicht, als Patienten, die eine Standardtherapie erhielten. Um die Lebensstiländerung dauerhaft durchzuhalten, empfiehlt Wirth sich einer Therapiegruppe anzuschließen. Führen nach einem Jahr weder Medikamente noch die Ernährungs- und Bewegungstherapie zur gewünschten Gewichtsabnahme, sollte ein operativer Eingriff vorgenommen werden. Die aktualisierte Leitlinie steht im Internet unter www.adipositas-gesellschaft.de zur Verfügung.

Quellen:

Wirth, A.: Internistische Therapie des extrem adipösen Typ-2-Diabetes-Patienten, Der Diabetologe 2008; 4: 272-277

Pi-Sunner X, Blackburn G, Brancati FL et al; Look AHEAD (Action for Health in Diabetes) Studie: Reduction in weight and cardiovascular disease risk factors in individuals with type 2 diabetes: one-year results of the look AHEAD trial. Diabetes Care 2007, 30(6): 1374-1383;