

Original-Titel

Lifestyle Änderungen und Mobilität in adipösen Erwachsenen mit Typ 2 Diabetes

Autor

W. J. Rejeski et al., N Engl J Med 2012; 366(13):1209-1217

Kommentierung

Prof. Dr. Petra-Maria Schumm-Dräger, Städtisches Klinikum München-Bogenhausen

Kommentar

15.09.2012

Mit steigendem Alter der Bevölkerung erhöht sich das Risiko von Mobilitätsproblemen mit dem Ausmaß des Übergewichts und der Bewegungsarmut. Außerdem ist bekannt, dass ältere Typ-2-Diabetiker eine um das Doppelte erhöhte Rate von Behinderungen des Bewegungsapparates aufweisen.

In der seit dem Jahre 2001 andauernden Look AHEAD (Action for Health in Diabetes) Studie (multizentrisch, randomisiert, kontrolliert; geplanter Abschluss 2012) wurden insgesamt mehr als 5000 übergewichtige oder adipöse Personen mit Typ 2 Diabetes eingeschlossen, um bei übergewichtigen Typ 2 Diabetikern zu überprüfen, ob eine Langzeit-Lifestyle Intervention mit Gewichtsreduktion (Ziel 7% des Körpergewichts) und intensiver körperlicher Aktivität (mehr als 175 Minuten pro Woche) das Risiko von kardiovaskulärer Morbidität und Mortalität reduzieren kann. In der Studie wurde die Gruppe mit intensiver Lifestyle-Intervention mit der gleich großen Gruppe von Patienten mit der üblichen Diabetes-Beratung und –Schulung verglichen. Während der ersten vier Jahre in der Studie erfolgte eine intensive Intervention, während danach nur den Patienten eine entsprechende „Erhaltungsberatung“ vermittelt bekamen und Endpunkts-Parameter bestimmt wurden.

In der vorliegenden Auswertung wurden nach 4 Jahren als primärer Endpunkt die selbst-berichteten Behinderungen der Beweglichkeit der beiden Gruppen verglichen (jährlich bestimmt). Die Beweglichkeit wurde anhand des SF-36 Fragebogens (Short Form Health Service; Physical Functioning Subscale) beurteilt. Die Abfrage erfolgte mit folgenden Kategorien: Heftige Aktivität = laufen oder schwere Objekte heben; moderate Aktivität = staubsaugen, Golf spielen, eine Treppe ein Stockwerk hochgehen, knien, bücken, mehr als 1,6 km oder ca. 500 m gehen. Die Teilnehmer mussten angeben ob sie sich behindert fühlten oder nicht. Das Körpergewicht wurde ebenso jährlich bestimmt und ein Laufband-Test durchgeführt.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass nach einem Jahr die Lifestyle-Interventionsgruppe einen höheren Energieverbrauch in der Freizeit aufwies (881 kcal/Woche) als die Schulungsgruppe (99 kcal/Woche); im vierten Jahr war der

zusätzliche Energieverbrauch in der Lifestyle Interventionsgruppe 358 kcal/Woche und 96 kcal/Woche in der Vergleichsgruppe ($P < 0.001$ für beide Vergleiche). Die Reduktion des Körpergewichts lag in der Lifestyle-Interventionsgruppe bei 6,2% und in der Vergleichsgruppe bei 0,9% ($P < 0.001$).

Als unerwünschte Ereignisse wurden in der Lifestyle-Interventionsgruppe im Vergleich zur Schulungsgruppe eine geringfügig erhöhte Rate von Muskelzerrungen beobachtet (18,6% vs. 15,7%, $p < 0,006$).

Unter Einbeziehung der 4 Stufen von Mobilitätsbehinderungen ergab sich am Ende des 4-Jahres-Zeitraums eine insgesamt um 48% reduzierte Behinderung der Mobilität in der Lifestyle-Interventionsgruppe im Vergleich zur Schulungsgruppe (OR 0,52; 95% Konfidenzintervall 0,44-0,63).

Dieser Befund ist offensichtlich auf beide Faktoren – Gewichtsreduktion und körperliche Aktivität – zurückzuführen. Während Patienten mit guter Beweglichkeit bei Studienbeginn die Beweglichkeit zunächst über drei Jahre stabil geblieben war aber nach diesem Zeitpunkt abfiel verbesserte sich die Beweglichkeit in der Lifestyle-Interventionsgruppe bis zum 2. Jahr deutlich und fiel zu keinem Zeitpunkt unter den Ausgangswert ab.

Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit anderen 4-Jahres-Analysen der Look AHEAD Studie und einer Vielzahl anderer Studien, die den positiven Effekt von intensiver Lifestyle Intervention auf das Körpergewicht, Fitness und das kardiovaskuläre Risiko bestätigen. Obwohl die hier dargestellten Daten zur körperlichen Beweglichkeit nicht dramatisch erscheinen mögen, sind sie doch von äußerster klinischer Relevanz mit Bezug auf die Wichtigkeit der körperlichen Beweglichkeit für die Lebensqualität von Typ 2 Diabetikern im höheren Lebensalter. Es ist davon auszugehen, dass das gesamte Risikoprofil von Menschen mit Adipositas und Typ 2 Diabetes, einschließlich der Manifestation von Malignomen, durch intensive Lifestyle-Intervention und höhere körperliche Fitness deutlich reduziert wird.