Präventionsprogramm kann Diabetes vorbeugen

Menschen mit erhöhtem Risiko, an Diabetes zu erkranken, profitieren von Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung. Das belegt eine gemeinsame Studie von Forschenden der Medizinischen Fakultät Heidelberg sowie der Universitäten Göttingen, Stanford und Birmingham. Ihre Ergebnisse hat das Team nun in der wissenschaftliche Zeitschrift Nature publiziert.

Ein Präventionsprogramm, das Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung gibt und bei der Umsetzung unterstützt, kann Diabetes vorbeugen. Das konnten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Heidelberger Instituts für Global Health der Medizinischen Fakultät Heidelberg in Kooperation mit den Universitäten Göttingen, Stanford und Birmingham zeigen. In ihrer Studie untersuchten sie den Erfolg des Diabetes Präventionsprogramms in England, das dort bereits landesweit im Praxisalltag angekommen ist. Zielgruppe sind Menschen, die erhöhte Blutzuckerwerte, aber noch keinen Diabetes haben. Über 2.000.000 Personendaten flossen in die Studie ein. Die Ergebnisse sind jetzt in Nature erschienen.

„Das Präventionsprogramm könnte auch ein Vorbild für Deutschland sein, denn wir haben mit unserer Studie gezeigt, dass man Risikofaktoren für Diabetes im klinischen Alltag erfolgreich vorbeugen kann“, sagt Julia Lemp, Erstautorin der Studie und Doktorandin am Institut für Global Health am Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD). Das Wissenschaftler-Team hat untersucht wie sich Langzeitblutzuckerwerte, Gewicht und Blutfette durch das Programm verändert haben. Die Routinedaten aus Arztpraxen werden in England systematisch erfasst und sind Wissenschaftlern zugänglich. Diese beinhalten neben Ergebnissen von u.a. Blutuntersuchungen auch Informationen darüber, ob die Person in das nationale Diabetes Präventionsprogramm eingeschlossen ist. „Anhand dieser Daten können Forschende Behandlungseffekte unter realen Bedingungen überprüfen“, erklärt Julia Lemp.

Statistische Analyse von Routinedaten aus britischen Arztpraxen

„Das Besondere an unserer Studie sind die statistischen Methoden und Analysestrategien, die wir eingesetzt haben“, so Lemp. Je nach Analyse haben die Wissenschaftler jeweils rund 300.000 Datensätze der insgesamt über 2.000.000 Personendaten ausgewertet. Wer einen bestimmten Langzeitblutzuckerwert überschreitet, kann in das Programm aufgenommen werden. „Wir haben die Personen verglichen, die sich nah am Schwellenwert befanden, also entweder gerade in das Programm aufgenommen oder ausgeschlossen wurden. Hier ergibt sich eine zufällige Zuteilung, denn wer am Tag der Messung in der Praxis den Wert überschreitet oder knapp darunter liegt, entscheidet der Zufall“, erläutert Lemp. Es zeigt sich, dass das Programm den Langzeitblutzucker (HbA1c-Wert), Body-Mass-Index, Gewicht und Blutfette positiv beeinflusste.

Englisches Diabetespräventionsprogramm größtes seiner Art

Das Präventionsprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von neun Monaten und ist als Gruppenintervention ausgelegt. Teilnehmende profitieren von Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung und lernen, wie sie sich selbst realistische Ziele setzen können. Das englische Diabetes Präventionsprogramm ist das Größte seiner Art. In Deutschland gibt es Schulungsprogramme für Personen, die bereits an Diabetes erkrankt sind, aber kein spezielles Präventionsprogramm für Menschen, deren Blutzuckerwerte auf ein erhöhtes Risiko, den sogenannten Prädiabetes, hindeuten.

Publikation:

Lemp JM, Bommer C, Xie M, Michalik F, Jani A, Davies JI, Bärnighausen T, Vollmer S, & Geldsetzer P. Quasi-experimental evaluation of a nationwide diabetes prevention programme. *Nature*. 2023. DOI: 10.1038/s41586-023-06756-4.

15.11.2023
Quelle: Universitätsklinikum Heidelberg

Weitere Informationen

Julia Lemp
Medizinische Fakultät Heidelberg der Universität Heidelberg
Heidelberg Institute of Global Health (HIGH) am UKHD
E-Mail: julia.lemp(at)uni-heidelberg.de

- Universitätsklinikum Heidelberg
- Heidelberg Institute of Global Health (HIGH)