

**Gute Nachrichten zum Welt-Diabetestag am 14. November**

Neue Studie zeigt: Es lohnt sich, den Blutzuckerspiegel frühzeitig zu senken, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Was Fachärzte bereits lange vermutet haben, ist nun wissenschaftliche Gewissheit: Die frühe Behandlung eines Typ 2 Diabetes mellitus kann schwere Krankheitsfolgen auch noch nach langjähriger Diabetesdauer verhindern. Britische Forscher haben in einer vor über 20 Jahren begonnenen Studie herausgefunden, dass die Senkung des Blutzuckerspiegels kurz nach der Diabetesdiagnose langfristig das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nieren- und Augenschädigungen, sowie frühzeitige Todesfälle senken kann. Dr. Matthias Kaltheuner aus dem Vorstand des Berufsverbandes der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) betont, dass eine frühzeitige konsequente Behandlung des Typ-2-Diabetes deshalb besonders wichtig sei. Medikamente, wie sie in der Studie verwendet wurden, seien jedoch nicht die einzige Möglichkeit, den Blutzuckerspiegel zu senken. Therapie erster Wahl sei immer die konsequente Umstellung des Lebenswandels, zu der neben gesunder Ernährung vor allem Bewegung gehöre. Durch gesteigerte körperliche Aktivität könne bei einer Vielzahl der Diabetiker der Blutzuckerspiegel auch ganz ohne Medikamente gesenkt werden. Dies sei in der Studie jedoch nicht berücksichtigt worden.

Die Studie ist eine Kooperation des NIHR Oxford Biomedical Research Centre und des ebenfalls in Oxford ansässigen Diabetes Trials Unit. Sie begann mit 4209 Patienten, bei denen kurz zuvor Diabetes diagnostiziert worden war. Ein Teil der Patienten wurde konventionell behandelt, die Therapie bestand also vor allem in einer Ernährungsumstellung. Die anderen Patienten erhielten Insulin oder Sulfonylharnstoff-Tabletten. Sulfonylharnstoffe bringen die Bauchspeicheldrüse dazu, vermehrt Insulin freizusetzen, das den Blutzuckerspiegel senkt. Stark übergewichtige Patienten wurden mit dem Medikament Metformin behandelt, das die Glucose-Bildung in der Leber hemmt und somit ebenfalls hilft, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten.

Diese Studie endete 1997 und schon damals zeichneten sich die positiven Auswirkungen des gesenkten Blutzuckerspiegels ab. Die 3277 Patienten, die an der Analyse nach Studienende teilnahmen, wurden weitere zehn Jahre beobachtet. Das Ergebnis wurde kürzlich veröffentlicht: Bei den kurz nach der Diagnose direkt mit Insulin oder Sulfonylharnstoffen behandelten Patienten verringerte sich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden um 15 Prozent und das Risiko eines frühzeitigen Todes um 13 Prozent gegenüber der konventionell behandelten Gruppe. Das Risiko einer Mikroangiopathie sank sogar um knapp ein Viertel (24 Prozent). Bei dieser Erkran-

kung werden die kleinen Blutgefäße geschädigt, was zu Blindheit, Nierenschäden, neurologische Defizite oder Herzinsuffizienz führen kann.

Die Ergebnisse der mit Metformin behandelten, übergewichtigen Patienten waren noch beeindruckender: Zehn Jahre nach der Studie hatte sich das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden für diese Patienten bereits um ein Drittel reduziert. Die Wahrscheinlichkeit, einem frühen Tod zu erliegen sank um 27 Prozent, das Risiko eines durch den Diabetes hervorgerufenen Todes sank um 30 Prozent im Vergleich mit der konventionell behandelten Gruppe.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass der Nutzen einer intensiven Blutzuckerkontrolle bei Typ 2 Diabetikern auch zehn Jahre nach der Einstellung aufrechterhalten werden konnte. Da für eine Senkung des Blutzuckers die Umstellung des Lebenswandels immer einer medikamentösen Therapie vorzuziehen ist, stehen die nichtmedikamentösen Maßnahmen in den Patientenschulungen der diabetologischen Schwerpunktpraxen im Mittelpunkt. Erst wenn sich zeigt, dass der Blutzuckerspiegel des betreffenden Patienten sich nicht durch eine andere Lebensweise senken lässt, sollten gezielt Medikamente zum Einsatz kommen. Am Wichtigsten sei in jedem Fall eine frühzeitige Behandlung des Diabetes: „Eine Verzögerung der Behandlung ist nicht vertretbar. Auch nicht bei scheinbar leichten Diabetesfällen“, betont Dr. Kaltheuner. Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko sollten daher einmal jährlich ihren Hausarzt aufsuchen und einen Bluttest durchführen zu lassen, der auch eventuelle Vorstadien des Diabetes erkennen lässt. Zur Risikogruppe gehören insbesondere Menschen, deren Eltern bereits an Diabetes erkrankt sind. Auch Bluthochdruck, Übergewicht und ein gestörter Fettstoffwechsel erhöhen das Diabetes-Risiko.

### **Hintergrund: Der BdSN**

Im Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) haben sich über 100 niedergelassene Diabetologen organisiert und die bisherige positive Entwicklung in der Betreuung von Diabetes-Patienten mitgestaltet. Ziel ist es, die ambulante Versorgung Diabeteskranker weiter zu verbessern. Dies geschieht durch die intensive Betreuung der Patienten von der Notfallbehandlung bis zur Langzeitbegleitung. Zudem unterstützt und fördert der BdSN in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Institut der niedergelassenen Diabetologen winDiab die Diabetesforschung.

### **BdSN Pressebüro**

Ziegs Kuchel Müller Communication Service, Regina Owert  
Telefon 0221 / 50 29 46-45, Fax -49, E-Mail [r.owert@zkm-koeln.de](mailto:r.owert@zkm-koeln.de)