

## Lebensstiländerung bei Diabetes

# Kardiovaskulärer Nutzen fraglich

Lebensstiländerungen verbessern bei Prädiabetes und bei Diabetes die Laborwerte kardiovaskulärer Risikoparameter. Doch wirken sie auch lebensverlängernd?

Das sei nicht der Fall, meinen die Autoren einer aktuellen Studie: Im Vergleich mit der üblichen Versorgung werde trotz relevanter Lebensstilveränderungen weder die Gesamtmortalität noch die kardiovaskulär bedingte Mortalität verändert (1). Die Metaanalyse umfasste 11 randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 16 574 Probanden; in 7 Studien wurden prädiabetische Personen einbezogen, in den restlichen 4 waren es Diabetiker. Die Massnahmen erfolgten im Mittel für 4¼ Jahre, das Follow-up reichte von 2 bis 30 Jahren. So gut wie alle Probanden waren übergewichtig oder adipös.

Insgesamt zeigte sich sich mit der Intervention ein statistisch nicht signifikanter Unterschied von 10 Todesfällen weniger pro 1000 Probanden im Vergleich mit der Kontrollgruppe. Betrachtet man nur die kardiovaskulär bedingten Todesfälle, war es 1 weniger pro 1000

Probanden. Der Evidenzgrad wird als moderat angegeben.

Möglicherweise ist dieses Resultat auch darauf zurückzuführen, dass die Kontrollgruppen in den Studien keine echten «Plazebo-gruppen» waren. Mit einer Ausnahme fand auch in den Kontrollgruppen eine, wenn auch weniger intensive Intervention statt (z. B. Aushändigen von Infomaterial). Nur in einer kleinen chinesischen Studie zum Prädiabetes erfolgte in der Kontrollgruppe keinerlei Intervention; nach einem Follow-up von 30 Jahren errechnete man hier eine durch die Intervention erreichte Lebensverlängerung um 1,44 Jahre (2).

RBO ▲

1. Zucatti KP et al.: Long-term Effect of Lifestyle Interventions on the Cardiovascular and All-Cause Mortality of Subjects With Prediabetes and Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Diabetes Care*. 2022;45(11):2787-2795.

2. Gong Q et al.: Morbidity and mortality after lifestyle intervention for people with impaired glucose tolerance: 30-year results of the Da Qing Diabetes Prevention Outcome Study. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2019;7(6):452-461.