

Ergebnis der **Evaluation der Chipliste** als Interventionsinstrument zur primären Prävention des Diabetes mellitus Typ 2

Peter E. H. Schwarz¹, Jiang Li¹, Klas Mildenstein², Stefan R Bornstein¹

FRAGESTELLUNG:

Die Evidenz für die Effektivität und Effizienz der Diabetesprävention ist sehr hoch. Die Herausforderung, die sich stellt, besteht im Transfer des in den Studien betriebenen Aufwandes in den konkreten klinischen Alltag. Dabei können niedrigschwellige Interventionsmaßnahmen unterstützend hilfreich sein. Die ChipListe stellt eine einfache, übersichtliche für jeden verständliche Ernährungsinformation dar, die sich inzwischen im gesamten Bundesgebiet verbreitet hat und Ernährungswissen, Ernährungsverhalten und Gewichtsabnahme günstig beeinflusst. Ziel der vorliegenden Studie ist es zu zeigen, inwieweit die Chipliste einen Beitrag zu einer Veränderung des Lebensstils, sowie Ernährungswissens und Ernährungsverhaltens mit Gewichtsreduktion geleistet werden kann.

METHODIK:

36 Probanden mit erhöhtem FINDRISK-Score nahmen an der Intervention mit der ChipListe teil. Als Kontrollgruppe dienten Probanden aus einer epidemiologischen Kontrollstudie. Die Daten wurden mit den CHIPLISTE-daten gematched. Für jede Analyse wurde listenweiser Fallausschluß gewählt. Anthropometrische Parameter und Blutdruck wurden ermittelt. Die Erhebung der Glukosetoleranz erfolgte anhand eines 75 g oralen Glukosetoleranztestes (oGTT) mit Bestimmung von Glukose, Insulin und Proinsulin nüchtern und nach 30, 60, 90 und 120 Minuten. Die statistische Auswertung erfolgte mit SPSS Version 14.0. Die Wirksamkeit des Präventionsprogramms wurde in einem Intention-to-Treat Ansatz anhand des primären Zielkriteriums Gewichtsabnahme ermittelt.

Zeitraumen: Über ein Jahr, 2006 /2007

¹ Medizinische Klinik III, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden, Fetscherstrasse 74, 01307 Dresden

² Abteilung für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule zu Hannover

ERGEBNISSE:

Es kam zu einer Gewichtsreduktion in der ChipListe-Gruppe von 79,3 kg (74,7-83,8) auf 77,9 kg (73,5-82,3) versus einer Gewichtszunahme von 76,2 kg (74,5-77,8) auf 77,3 kg (75,6-79,1) in der Kontrollgruppe ($p < 0,001$). Der Taillenumfang verbesserte sich in der Interventionsgruppe und verschlechterte sich in der Kontrollgruppe. Ebenso verhielt es sich mit dem BMI, der sich in der ChipListe-Gruppe von 27,6 (26,2-28,9) auf 27,1 (25,8-28,3) verbesserte versus einer Zunahme des BMI von 26,5 (26,1-27,0) auf 26,9 (26,4-27,5) in der Kontrollgruppe. In der Interventionsgruppe kam es zu einer signifikanten Absenkung des Blutdrucks (7 mmHg, $p < 0,001$) und des basalen Proinsulin ($p < 0,001$).

SCHLUSSFOLGERUNG:

Diese dargestellten Ergebnisse zeigen, dass eine Lebensstilintervention mit Hilfe der CHIPLISTE eine signifikante Gewichts- und Adipositasreduktion bewirkt, sowie Glukosetoleranzparameter selbst im normalen Bereich günstig beeinflusst. Damit eignet sich die ChipListe als niedrighschwelliges Interventionsinstrument zur Prävention des Typ 2 Diabetes.

INTERESSENKONFLIKTE:

keine