

Ist Diabetes mit Diät heilbar?

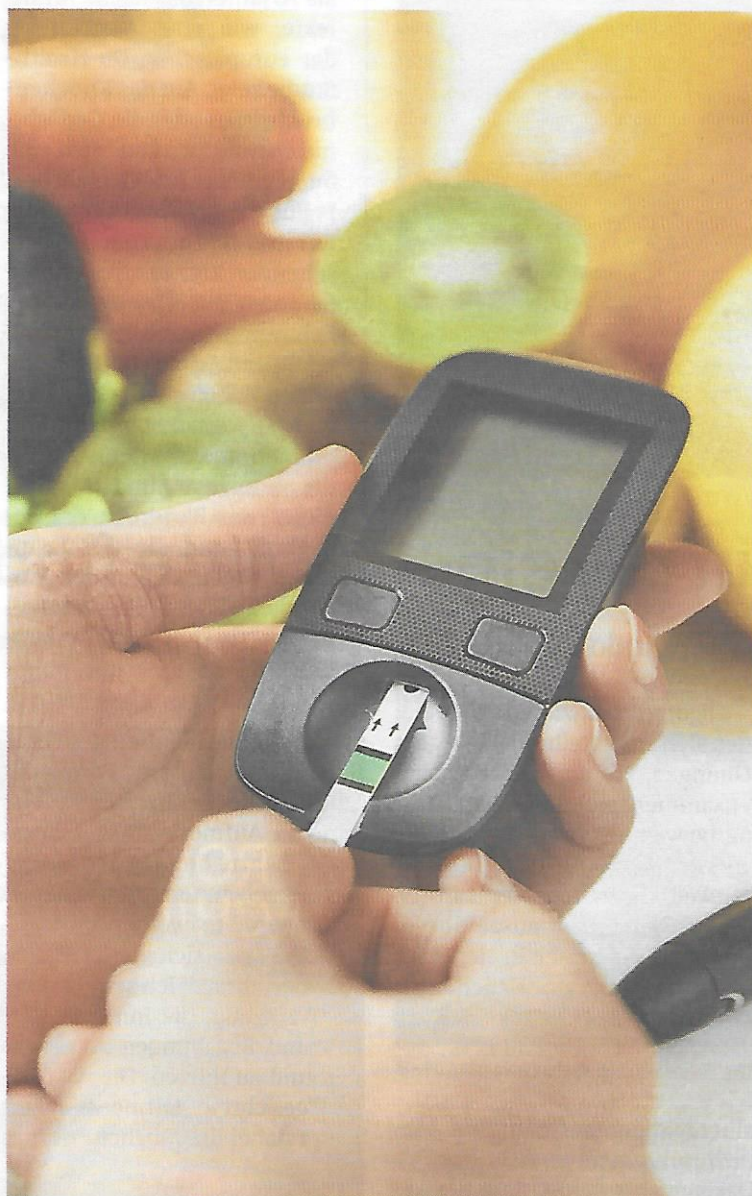
Bis vor Kurzem galt Typ-2-Diabetes als Erkrankung, die mit immer schwereren Medikamenten bekämpft werden muss. Doch Forschungsergebnisse zeigen, dass Typ-2-Diabetes reversibel ist.

FRIEDRICH HOPPICHLER

Als Ursache für den erhöhten Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes gilt eine Insulinresistenz der Körperzellen. Das bedeutet, dass sie immer weniger auf Insulin ansprechen, bis sie schließlich unempfindlich – also resistent – werden. Um diese verminderte Wirkung des Insulins auszugleichen, reagiert der Körper mit einer erhöhten Insulinproduktion. In weiterer Folge kann es dazu kommen, dass die Bauchspeicheldrüse dieser Überproduktion nicht standhalten kann. Es mangelt daher an Insulin und der Blutzuckerspiegel steigt, mehr Insulin ist notwendig – ein Teufelskreis also.

Im Zuge der Übergewichts-Chirurgie konnte bereits gezeigt werden, dass durch die Umgestaltung des Magen-Darm-Trakts und den damit einhergehenden massiven Gewichtsverlust die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse wieder in Gang gesetzt werden kann. Denn im Unterschied zum Typ-1-Diabetes, bei dem die insulinproduzierenden Betazellen durch einen Autoimmunprozess, bei dem sich das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen richtet, zerstört werden, verfallen die Betazellen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes anfangs nur in eine Art Schockstarre. Bislang war jedoch nicht klar, ob der Behandlungserfolg der Übergewichts-Chirurgie auf den Körperfettverlust oder auf andere Folgen des Eingriffs, der ja mit massiven Veränderungen in etlichen Stoffwechselprozessen einhergeht, zurückgeführt werden kann.

In einer kürzlich in dem renommierten „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie mit 22 Männern und Frauen unterzog sich die Hälfte der Teilnehmer einer Übergewichtsoperation. Die andere Hälfte musste sich so lang kalorienarm



Gesunde Ernährung hilft im Kampf gegen Typ-2-Diabetes.

ernähren, bis sie im Durchschnitt genauso viele Kilogramm verloren hatte wie die Gruppe mit chirurgischer Behandlung – nämlich durchschnittlich 22 Kilogramm. Dabei konnte gezeigt werden, dass die mit dem Gewichtsverlust einhergehende Verbesserung des Zuckerstoffwechsels bei beiden Gruppen ähnlich war. So kam es bei den Teilnehmern beider Gruppen zu einer Senkung des zu hohen Blutzuckerspiegels, einer Drosselung der übermäßigen Insulinausschüttung, einer Entfett-

ung der Leber und einer Verringerung der Insulinresistenz der Muskeln, der Fettzellen und der Leber.

Neueste Forschungsergebnisse legen auch nahe, dass die Insulinresistenz möglicherweise nicht, wie anfangs beschrieben, die Ursache, sondern eher die Folge einer zu hohen Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse sei. Der Körper verringert dabei die Insulinempfindlichkeit, um die Zellen vor einer Überflutung mit Zucker zu schützen. Das

würde in weiterer Folge auch bedeuten, dass eine Gabe von Insulin für Patienten mit Typ-2-Diabetes sogar schädlich sein kann. So kann es durch eine Insulintherapie als „Nebenwirkung“ zu einer (weiteren) Gewichtszunahme kommen, da Insulin die Speicherung von Fett fördert und gleichzeitig dessen Abbau unterdrückt. In der Folge verschlechtert sich bei den Betroffenen der Zuckerstoffwechsel und umso eher kommt es zu Komplikationen wie Herzinfarkten, Schlaganfällen und Nierenschäden.

Daraus folgt, dass die konsequente Abnahme an überflüssigen Kilos als die wirksamste Methode gesehen werden kann, um den Blutzuckerspiegel zu senken und damit gleichzeitig den Insulinbedarf zu verringern. Die Resultate der britischen Studie „Addition-Cambridge Trial“ legen nahe, dass schon wenige verlorene Kilos reichen, um den Zuckerstoffwechsel deutlich zu verbessern. Von mehr als 850 Studienteilnehmern mit einem kürzlich diagnostizierten Typ-2-Diabetes wiesen 30 Prozent der Teilnehmer fünf Jahre später keinen Diabetes mehr auf. Dabei erhöhte bereits ein Gewichtsverlust von zehn Prozent die Wahrscheinlichkeit der Diabetes-Remission um knapp das Doppelte.

Wenngleich es insbesondere für Diabetes-Patienten schwierig sein kann, eine dauerhafte Gewichtsabnahme zu erreichen, so sind die Ergebnisse vielversprechend. Eine gute und langfristige, ärztliche und diätologische Begleitung kann dabei maßgeblich unterstützen.

Friedrich Hoppichler ist unter anderem Additivfacharzt für Endokrinologie, Stoffwechsel und Diabetes, Ärztlicher Leiter des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Salzburg und Vorstand von SIP-CAN – Initiative für ein gesundes Leben (www.sipcان.at).