

# **Kurzfassung des Vortrages von Prof. Dr. med. Gerd Oehler, Rehazentrum Mölln**

## **Diabetes mellitus Diätetische und medikamentöse Therapieoptionen**

Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus wurden nach den Methoden der Evidenz-basierten Medizin von der Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) erarbeitet. Dabei werden folgende Aspekte ausgeführt:

Energiebilanz und Körpergewicht, Proteinzufuhr, Nahrungsfett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, glykämischer Index, Saccharose, Mikronährstoffe, Alkohol und funktionelle Lebensmittel.

Es wird dargestellt, dass die inzwischen publizierten randomisierten und kontrollierten Studien klare Empfehlungen zur Rolle der Lebensstilmodifikation in der Prävention des Typ-2-Diabetes mellitus ermöglichen (Tuomilehto et al. 2001, Knowler et al. 2002).

Vor allem Typ-2-Diabetiker mit Übergewicht weisen häufig eine herabgesetzte Insulinempfindlichkeit auf. Schon eine moderate Gewichtsabnahme um 10 % des Körpergewichts verbessert die Insulinempfindlichkeit und Glukosetoleranz.

Auf dem Gebiet der Pharmakotherapie haben Ansätze der letzten Jahre insbesondere zur Einführung der Glitazone (Insulinsensitiser) geführt.

Im Vortrag sollen die Möglichkeiten einer verbesserten Insulinempfindlichkeit durch Lebensstiländerungen gegenüber den pharmazeutischen Ansätzen abgewogen werden. Dabei helfen die neueren Studienergebnisse, den Effekt der Lebensstiländerung eindeutig zu belegen. Die entsprechenden Ernährungsempfehlungen konnten jetzt erstmals auch Evidenz-basiert formuliert werden.