



### Insulin mindert Diäterfolg

Wenn Personen Medikamente einnehmen, die die Entstehung von Übergewicht begünstigen, mindert dies die Chance für gute Abnehmerfolge. Dies zeigen die Ergebnisse der vorliegenden Studie aus den USA.

Einige Medikamente stehen im Verdacht, das Risiko für eine Gewichtszunahme zu erhöhen. Dazu zählen u. a. Blutdruckmedikamente, Medikamente, die bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen eingesetzt werden, das Medikament Insulin, welches in der Diabetes-therapie zum Einsatz kommt, sowie z. B. Medikamente, die der Behandlung von entzündlichen Krankheiten, Rheuma oder Asthma dienen.

Wissenschaftler aus Kalifornien, USA, wollten in ihrer Studie herausfinden, ob die Einnahme solcher Medikamente die Erfolge beim Abnehmen mindern kann und führten eine Studie zu dem Thema durch. Sie schlossen 666 Personen in ihre Studie ein, die an einem Diätprogramm teilnahmen. Die Wissenschaftler gruppieren die Teilnehmer in zwei Gruppen, die entweder einen Gewichtsverlust von  $\geq 5$  Prozent ihres Ausgangsgewichts erreicht hatten (150 Personen) oder nicht (516 Personen). Die Wissenschaftler ermittelten anhand der Patientenakten der Patienten, ob diese während der Studienteilnahme Medikamente einnahmen, die Übergewicht begünstigen können (im Folgenden vereinfacht übergewichtsfördernde Medikamente genannt).

**Wer übergewichtsfördernde Medikamente einnahm, nahm weniger gut ab**  
Ca. 62 Prozent der Studienteilnehmer (411 Personen) erhielten von ihrem Arzt übergewichtsfördernde Medikamente. Der Gebrauch dieser Medikamente stand mit einem geringeren Gewichtsverlust während der Programmteilnahme im Zusammenhang: denn Personen, die diese Medikamente einnahmen, hatten eine um 37 Prozent verminderte Chance dafür, einen Gewichtsverlust von  $\geq 5$  Prozent des Ausgangsgewichts zu realisieren. Besonders Patienten, die drei oder mehr dieser übergewichtsfördernden Medikamente verschrieben bekamen,

konnten ihr Gewicht deutlich seltener in einem relevanten Ausmaß reduzieren.

Schlussfolgernd kann folgendes festgehalten werden: Personen, die Medikamente einnahmen, welche Übergewicht begünstigen, erzielten schlechtere Abnehmerfolge im Rahmen eines strukturierten Diätprogramms. Um gute Abnehmerfolge im Rahmen eines solche Programms zu ermöglichen, sollte künftig auch die Medikation der Teilnehmer berücksichtigt werden. Zudem sollten Ärzte bemüht sein, die Therapie ihrer Patienten so anzupassen, dass die eingesetzten Medikamente keine Gewichtszunahme verursachen.

Einige Anregungen, wie dies gelingen kann, können Sie in unserem Newsletter 3/2019 nachlesen oder unter folgendem Link: <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2019/01/09/medikamente-gewicht-2/>

Quelle: [DeutschesGesundheitsPortal.de](https://www.deutschesgesundheitsportal.de)

### Rauchen verschlechtert den Langzeitblutzuckerwert

Forscher aus den USA griffen auf Daten einer Studie zurück, bei der Typ-2-Diabetes mit Schlafproblemen untersucht wurden. Viele der Patienten stellten sich als Raucher heraus. Dies könnte ungünstige Folgen haben – denn Rauchen war einer der wesentlichen Faktoren, der zu einer schlechten Krankheitseinstellung beitrug.

Rauchen ist schlecht für die Gesundheit, so viel ist klar. Aber übt Rauchen auch einen schlechten Einfluss auf den Langzeitblutzuckerwert von Patienten mit Typ-2-Diabetes aus? Dieser Frage widmeten sich Wissenschaftler aus den USA in einer Studie.

Für ihre Analyse griffen die Wissenschaftler auf Daten einer Studie mit 282 Typ-2-Diabetes-Patienten zurück, die eigentlich zum Ziel hatte, Behandlungsmöglichkeiten für die Schlafprobleme der Patienten zu untersuchen. Im Rahmen der Studienteilnahme wurden viele Informationen von den Patienten abgefragt, wie z. B. zu ihrer Krankheitseinstellung,

ihrem Bewegungsverhalten und den Rauchgewohnheiten (niemals geraucht/ehemalige Raucher/derzeitiger Raucher).

### Rauchen war einer der wesentlichen Faktoren für einen schlechten Blutzuckerwert

Die Patienten der Studie waren im mittleren Alter, hatten häufig ein zu hohes Körpergewicht und eine suboptimale Blutzuckereinstellung. Einer von fünf Patienten war Raucher. Nachdem die Patienten so angeglichen wurden, dass sie in Alter, Rasse, Bildung, Finanzschwierigkeiten, ihrer Bildung und ihrem Wissen in Bezug auf Diabetes und ihrer körperlichen Aktivität übereinstimmten, zeigte sich, dass die folgenden vier Variablen im Zusammenhang mit einem erhöhten Langzeitblutzuckerwert standen:

- ▶ derzeitiges Rauchen
- ▶ jüngeres Alter
- ▶ längere Erkrankungsdauer
- ▶ höherer Diabetes-assoziiertes Stress

Bei den hier untersuchten Typ-2-Diabetes-Patienten, die wegen Schlafproblemen an einer Studie teilnahmen, zählten viele Patienten zu Rauchern. Das Rauchen stellte sich als wichtige Einflussgröße heraus, die einen schlechten Langzeitblutzuckerwert der Patienten bedingte. Dies zeigt, wie wichtig es ist, dass die Patienten Anstrengungen unternehmen, um mit dem Rauchen aufzuhören.

### Rauchen gefährdet die Nierengesundheit von Typ-2-Diabetes-Patienten

Ergebnisse dieser Analyse zeigen, dass Rauchen und eine längere Diabetesdauer zwei wesentliche Risikofaktoren für die Ausscheidung von Albumin im Urin sind. Die Ausscheidung von Albumin deutet auf eine Nierenerkrankung hin. Typ-2-Diabetes-Patienten, die rauchen, sollten dies zum Schutz ihrer Niere unbedingt einstellen. Die Ausscheidung von Albumin im Urin ist ein wichtiger Wert,



der Aussagen über die Nierengesundheit eines Menschen erlaubt. Scheidet eine Person große Mengen Albumin im Urin aus, ist von einer Albuminurie die Rede. Bei einer Albuminurie sind Maßnahmen erforderlich, um diesem Zustand entgegenzuwirken. Studien haben bereits zeigen können, dass Raucher mit Typ-2-Diabetes ein höheres Risiko für eine Albuminurie aufweisen.

Wissenschaftler aus Großbritannien interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob Rauchen ein unabhängiger Risikofaktor für eine Albuminurie ist oder ob das Rauchen durch seine negativen Auswirkungen auf wichtige Größen der Herz-Kreislauf-Gesundheit eine Albuminurie begünstigt.

Für die Albuminausscheidung im Urin spielten insbesondere Rauchen und die Diabetesdauer eine Rolle

Die Wissenschaftler fanden 13 Studien mit 20 056 Typ-2-Diabetes-Patienten zu diesem Thema. Ihre Analyse der Studien zeigte, dass Raucher im Gegensatz zu Nicht-Rauchern ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Albuminurie aufwiesen. Auch andere Faktoren erhöhten das Risiko für eine Ausscheidung von Albumin im Urin. Diese waren männliches Geschlecht, längere Diabetesdauer sowie ein höherer Blutdruck. Die Wissenschaftler stellten Berechnungen an, ob diese anderen Risikofaktoren auch dann noch zu einer Albuminurie beitragen, wenn die Patienten durch statistische Methoden so angeglichen wurden, dass sie in ihrem Rauchstatus übereinstimmten. War dies der Fall, trug nur noch die längere Diabetesdauer zu einem erhöhten Risiko für eine Albuminurie bei. Bei Rauchern erhöhte jedes weitere Jahr der Erkrankung das Risiko für eine Albuminurie im Vergleich zu Nicht-Rauchern um 23 Prozent.

Schlussfolgernd zeigten diese Ergebnisse, dass Rauchen und eine längere Diabetesdauer zwei wesentliche Risikofaktoren für eine Albuminurie bei Typ-2-Diabetes-Patienten sind. Dies ist alarmierend, gerade weil weltweit immer jüngere Menschen an Diabetes erkranken. Besonders jungen Menschen, die

an Diabetes erkrankt sind, sollten deshalb zu einem Rauchverzicht motiviert werden. Wir berichteten über Ergebnisse einer weiteren Studie, die zeigte, dass Rauchen ein wesentlicher Risikofaktor für einen schlechten Langzeitblutzuckerwert ist. Dies betont die Bedeutung davon, wie wichtig Nicht-Rauchen bei einer Diabeteserkrankung ist.

Quelle: [DeutschesGesundheitsPortal.de](http://DeutschesGesundheitsPortal.de)

### Weitere interessante Links:

[https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR\\_Diabetes.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_Diabetes.pdf)

<https://www.rtl.de/cms/shisha-rauchen-gefaehrlicher-als-zigaretten-wasserpfeife-kann-diabetes-und-uebergewicht-foerdern-4273357.html>

<https://www.nichtraucherhelden.de/magazine/diabetes-und-rauchen-das-verflixte-doppel-20>

<https://www.diabetes-deutschland.de/archiv/5061.htm>

<https://www.diabetes-online.de/a/rauchen-und-diabetes-1675933>

<https://www.diabetes-ratgeber.net/Gesundheit/Rauchen-58274.html>

<https://rauchfrei.at/rauchen-und-diabetes/>

### Terminankündigung

18. Mai 2019  
**Arzt-Patienten-Seminar**  
► Falkensteinklinik, Ostrau  
Ostrauer Ring 35  
D-01814 Bad Schandau

Auf der Website des DDB LV Sachsen finden Sie den Veranstaltungsplan:

<https://www.diabetikerbund-sachsen.de/wp-content/uploads/Arzt-Patientenseminar-Falkensteinklinik.pdf>

### Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Low-Carb und Mittelmeerküche gegen Diabetes: [www.doccheck.com/de](http://www.doccheck.com/de)



Bluthochdruck natürlich senken: Vier Methoden, die Ihnen wirklich helfen: [www.focus.de](http://www.focus.de)



Herzinsuffizienz bei Diabetes vermutlich oft übersehen: [idw-online.de](http://idw-online.de)



Riechstörung – Das Phantom in der Nase: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Glukosemessung – Neue FreeStyle LibreLink-App ist jetzt verfügbar: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Diabetiker am Steuer – Neuropathie beeinträchtigt das Gespür fürs Gaspedal: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



### Veranstaltungen:

[www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine)



### Newsletteranmeldung:

[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla)



Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!