



Presse-Information

Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen bei Typ-2-Diabetes:

Eine neue Studie zeigt: Das erste Jahr zählt!

- Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko von Typ-2-Diabetikern für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren
 - Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige, messgenaue Blutzuckerkontrolle sind wichtige Elemente in der Diabetestherapie
-

Leverkusen, 25. März 2015 – Patienten, die bereits im ersten Jahr nach der Diabetes-Typ-2-Diagnose ihren Lebensstil ändern, können ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den darauffolgenden fünf Jahren deutlich reduzieren.¹ Zu diesem Ergebnis kommt eine kürzlich veröffentlichte Studie britischer Wissenschaftler. Eine wichtige Rolle spielen dabei unter anderem eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Sie fördern eine stabile Stoffwechseleinstellung. Dass eine Anpassung der Lebensgewohnheiten häufig schwer fällt, müssen zahlreiche Menschen mit Diabetes erfahren. Die neuen Ergebnisse zeigen jedoch, dass sich die Zurückhaltung bei Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten sowie regelmäßiger Sport lohnen können. Ergänzend können genaue Blutzuckermesswerte eine wichtige Basis für eine stabile Stoffwechseleinstellung bilden.

Schnelles Handeln zahlt sich aus

Bereits in den ersten zwölf Monaten nach der Diagnose sollten Typ-2-Diabetiker ihre Lebensgewohnheiten ändern, zeigen die Ergebnisse der britischen Studie. Die Forscher diagnostizierten bei 867 von 30.000 Probanden Typ-2-Diabetes und ließen die Betroffenen direkt nach der Diagnose sowie ein Jahr später einen Fragebogen zu ihren Lebensgewohnheiten ausfüllen. Nach fünf Jahren erfolgte eine Nachuntersuchung. Die Typ-2-Diabetiker, die ihrem alten Lebensstil treu blieben, hatten ein fast vierfach erhöhtes Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken als die Teilnehmer, die im ersten Jahr nach der Diagnose drei oder vier ihrer Verhaltensweisen änderten. Der

Zusammenhang war unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status oder der Einnahme kardioprotektiver Medikamente.

Für Hausärzte und Diabetologen ist es nicht leicht, Typ-2-Diabetiker zu einer Ernährungsumstellung und zu mehr Bewegung zu motivieren. „Weil die Betroffenen gerade am Anfang keine direkten Auswirkungen des Diabetes spüren, fällt eine Umstellung schwer“, erklärt Dr. Helmut Heddaeus, Diabetologe im Gesundheitszentrum Würselen. Deshalb müssten die Mediziner immer wieder die Wichtigkeit der Lebensstiländerung betonen und auch bei der Familie um Unterstützung werben. Nigel Tandy achtete bis zu seiner Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 im Februar 2014 nur wenig auf seine Ernährung. „Seitdem versuche ich abends nur noch wenig zu essen und verzichte generell auf Kohlenhydrate, die meinen Blutzuckerspiegel zu stark ansteigen lassen“, erklärt er. Ein weiteres Element in seiner Diabetestherapie ist Sport. Nigel Tandy versucht, zwei bis drei Mal pro Woche zu joggen und geht ins Fitnessstudio zum Kardiotraining. Durch seinen Lebenswandel hat er bereits einige überflüssige Kilos verloren und auch sein HbA1c-Wert ist zurückgegangen. „Ich möchte so lange wie möglich ohne Medikamente auskommen und Folgeschäden so gering wie möglich halten – das ist für mich Motivation genug“, sagt Nigel Tandy.

Messgenaue Blutzuckerwerte für einen stabilen Stoffwechsel

Das Hauptziel in der Diabetestherapie ist eine stabile Stoffwechsellage. „Sie ist eine wichtige Basis, um Hypoglykämien zu vermeiden und Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Nervenschädigungen vorzubeugen. Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich dazu bei“, erklärt Dr. Heddaeus. Damit Menschen mit Diabetes ihren Stoffwechsel bestmöglich einstellen können, müssen sie sich zudem voll und ganz auf ihre Blutzuckerwerte verlassen können. In Studien erwiesen sich die Blutzuckermesssysteme der Contour Next Familie von Bayer als besonders messgenau – insbesondere im hypoglykämischen Grenzbereich unter 70 mg/dl (3,89 mmol/l). Sie erfüllen die strengeren Anforderungen an die Messgenauigkeit der ISO-Norm 15197:2013.^{2,3,4} Auch bei großen Hämatokritschwankungen, die in der Praxis bei vielen Menschen mit Diabetes auftauchen, liegen die Contour Next Systeme voll im Toleranzbereich.⁵ Für insulinpflichtige Menschen mit Diabetes spielen möglichst genaue Blutzuckerwerte eine besondere Rolle: Sie bilden die Basis für eine exakte Insulindosierung. In vergleichenden Untersuchungen traten bei der Verwendung von Contour XT, Contour Next und Contour Next Link am wenigsten Insulindosierungsfehler auf.^{6,7}

Mehr Informationen zur Blutzuckerselbstkontrolle erhalten Sie im Internet unter www.diabetes.bayer.de.

Über Bayer HealthCare Deutschland

Bayer HealthCare Deutschland vertreibt die Produkte der in der Bayer HealthCare AG zusammengeführten Divisionen Animal Health, Consumer Care, Medical Care (Diabetes Care und Radiology) und Pharmaceuticals. Das Unternehmen konzentriert sich auf das Ziel, in Deutschland innovative Produkte in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitswesen zu erforschen und Ärzten, Apothekern und Patienten anzubieten. Die Produkte dienen der Diagnose, der Vorsorge und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin. Damit will Bayer HealthCare Deutschland einen nachhaltigen Beitrag leisten, die Gesundheit von Mensch und Tier zu verbessern.

www.gesundheit.bayer.de

www.twitter.com/gesundheitbayer

Quellen:

- ¹ Long H et al. Healthy Behaviour Change and Cardiovascular Outcomes in Newly Diagnoses Type 2 Diabetes Patients – ADDITION-Cambridge Cohort Study. *Diabetes Care*. 2014 June; 37(6): 1712-1720.
- ² Freckmann G et al. System accuracy evaluation of four blood glucose monitoring systems following ISO 15197:2003 and ISO 15197:2013 limits. FREC13138D – Poster Session; Nov. 1st 2013; Diabetes Technology Meeting 2013, San Fransisco, CA, USA, October 31st-November 2nd 2013.
- ³ Bernstein R et al. A New Test Strip Technology Platform for Self-Monitoring of Blood Glucose. *J Diabetes Sci Technol*. 2013; 7(5):1386-1399.
- ⁴ Bedini JL, Petruschke T, Pardo S. Comparative evaluation of Contour Next USB Blood Glucose Monitoring System using ISO 15197:2013 Accuracy criteria and MARD.
- ⁵ Demircik F et al. Evaluation of hematocrit interference with MyStar Extra and seven competitive devices. Poster Session, 74th Scientific Sessions, ADA, June 13-17, 2014, San Francisco.
- ⁶ Pflug B et al. Comparative accuracy of insulin dosing based on results from three glucose monitoring systems. Poster presented at the 23rd Annual Scientific and Clinical Congress of the American Association of Clinical Endocrinologists (AACE), May 14-18, 2014, Las Vegas.
- ⁷ Pardo S et al. Comparison of bolus insulin dose error distributions based on results from 2 clinical trilas of blood glucose monitoring systems. Poster presented at the 14th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTA), November 6-8, 2014, Bethesda, Maryland.

Ihre Ansprechpartnerin:

Gönnä Blomeyer, Tel. +49 214 30-58139, Fax: +49 214 30-96 58139

E-Mail: goenna.blomeyer@bayer.com

Mehr Informationen unter presse.healthcare.bayer.de

Folgen Sie uns auf Facebook: <http://www.facebook.com/healthcare.bayer>

gb

(2015-0099)

Zukunftsgerichtete Aussagen

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Konzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite www.bayer.de zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.