

# Dieet en beweging voorkomt diabetes type 2 ten minste 10 jaar lang

Diabetes Fonds – 18 maart 2010

Diabetes type 2 kan voor een groot deel worden uitgesteld of voorkomen met een leefstijlprogramma waarbij mensen met een verhoogde kans op diabetes type 2 meer gaan bewegen en gezonder eten. Dat effect blijft voor ten minste tien jaar na het volgen van het leefstijlprogramma. Dat blijkt uit langdurig grootschalig onderzoek van Amerikaanse onderzoekers.

## *Wat is het probleem en wat is er tot nu toe over bekend?*

Omdat diabetes type 2 wereldwijd steeds meer voorkomt, richt veel onderzoek zich op het voorkomen ervan. Het is al bekend dat diabetes type 2 in principe in veel gevallen is te voorkomen. Dit grootschalige onderzoek richtte zich op de vraag hoe diabetes type 2 het beste te voorkomen is bij mensen die een hoog risico hebben op het krijgen van de ziekte.

## *Hoe en waarmee is het onderzoek gedaan?*

Aan het onderzoek deden 3.150 mensen met overgewicht of een voorstadium van diabetes type 2 mee. Zij werden verdeeld in drie groepen. De eerste groep kreeg intensieve begeleiding voor lichaamsbeweging en dieet ('leefstijlprogramma'), de tweede groep kreeg het medicijn metformine, en de derde groep kreeg een nepmedicijn ('placebo'). Metformine wordt vaak gebruikt in de behandeling tegen diabetes type 2. De groepen die aan het leefstijlprogramma meededen of metformine kregen werden vergeleken met mensen die placebo kregen.

## *Wat zijn de resultaten?*

De onderzoekers hadden al eerder een grote groep mensen met overgewicht of een voorstadium van diabetes type 2 onderzocht. Daaruit bleek dat voldoende beweging en een gezond dieet diabetes type 2 kan voorkomen. Van deze groep hielden de onderzoekers nog eens gemiddeld bijna zes jaar 2.766 mensen in de gaten en hielden ze bij hoeveel mensen diabetes type 2 kregen.

In die periode was het aantal mensen dat diabetes type 2 kreeg in alle groepen ongeveer gelijk geworden. Over het hele onderzoek gezien bleek wel dat de kans op diabetes type 2 met gemiddeld 34% was verminderd bij de mensen die intensieve begeleiding hadden gekregen. Bij mensen die metformine hadden gekregen daalde die kans met gemiddeld 18%.

## *Wat zijn de conclusies en wat voegt dit onderzoek toe?*

Diabetes type 2 kan voor een groot deel worden uitgesteld of voorkomen met een leefstijlprogramma waarbij mensen met een verhoogde kans op diabetes type 2 meer gaan bewegen en gezonder eten. Dat effect blijft voor ten minste tien jaar na behandeling. De proefpersonen zullen nog enkele jaren in de gaten worden gehouden. Later zal dus moeten blijken of voldoende lichaamsbeweging en een gezond dieet of metformine ook het risico op gevolgen op de lange termijn van diabetes en overlijden verkleinen. Op dit moment is dat nog onduidelijk.

## **Bron**

[Diabetes Prevention Program Research Group en collega's, 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study](#)

The Lancet (2009) 374 (9702): 1677-1686

DOI: 10.1016/S0140-6736(09)61457-4