

Verandering van leefstijl verlaagt risico diabetes

Verandering van leefstijl helpt om diabetes te voorkomen. Niet-rokers die hun leefstijl aanpassen hebben 18% minder kans om binnen 6 jaar diabetes te krijgen dan niet-rokers die hun leefstijl niet aanpassen. Dat blijkt uit de resultaten van de Multiple Risk Factor Intervention Trial (MFRIT).¹ In deze zeer grote trial werden 12.866 mannen tussen de 37 en 57 jaar met risico op hart- en vaatziekten gerandomiseerd tussen gebruikelijke zorg en een interventieprogramma gericht op stoppen met roken, meer bewegen, een gezonder dieet en striktere controle van de bloeddruk. In de interventiegroep had na 6 jaar 11,5% diabetes en in de controlegroep 10,8% (HR 1,08). In de groep niet-rokers was er wel verschil (HR 0,82; NNT 51). Bij rokers maakte de interventie geen verschil, in tegendeel: ze leken minder kans op diabetes te hebben in de controlegroep (HR 1,26). De onderzoekers verklaren de verschillen tussen rokers en

niet-rokers door verschillen in uitgangsrisko. Niet-rokers hadden een hogere bloeddruk en hoger gewicht dan rokers nodig om voor deelname aan de trial in aanmerking te komen.

In hetzelfde nummer van de *Annals of Internal Medicine* publiceerden andere onderzoekers een simulatie op basis van de Diabetes Prevention Program, een RCT met 3234 patiënten (gemiddelde leeftijd 51 jaar).² Er waren 3 groepen: in de interventiegroep kregen de patiënten 16 lessen gericht op verandering van leefstijl (dieet en bewegen), in de metforminegroep kregen ze tweemaal daags 850 mg metformine en in de controlegroep kregen ze een placebo. De gemiddelde follow-upduur was 2,8 jaar, maar de onderzoekers gebruikten een Markov-simulatie om de effecten gedurende langere tijd uit te rekenen. Volgens hen vertraagt de leefstijl-interventie het optreden van diabetes met ruim 11 jaar; metformine stelt de duur tot

de diagnose gemiddeld 3,4 jaar uit. De kosten per QALY zouden \$ 11.000 zijn voor de leefstijlinterventie en \$ 31.300 voor gebruik van metformine.

De vraag is natuurlijk wie die leefstijlinterventie moet gaan doen. Het lijkt me typisch iets voor grotere samenwerkingsverbanden op de scheidslijn tussen *public health* en eerste lijn en niet een specifieke taak van huisartsen. In sommige plaatsen zijn er al initiatieven zoals Big Move! in de Venserpolder in Amsterdam Zuid-Oost. (JZ)

1 Smith G, et al. Incidence of type 2 diabetes in the randomized multiple risk factor intervention trial. *Ann Intern Med* 2005;142:313-22.

2 Herman WH, et al. The cost-effectiveness of lifestyle modification of metformin in preventing type 2 diabetes in adults with impaired glucose tolerance. *Ann Intern Med* 2005;142:323-32.

Pure chocola is gezond



Foto: Maarten Hartman/Hollandse Hoogte

Enige tijd geleden berichtten wij u dat koffiedrinken helpt om diabetes mellitus type 2 te voorkomen. Het was al bekend dat het een gunstig effect op uw vasculaire gezondheid kan hebben om een paar glazen alcohol te drinken. Nu blijkt ook pure chocolade gezond te zijn, althans voor gezonde mensen. Onderzoek bij

patiënten moet nog volgen. Bestanddelen van cacao en donkere chocola zouden de vaatwand beschermen, de bloeddruk verlagen en mogelijk de insulinegevoeligheid verhogen. Grassi et al. onderzochten deze effecten in een aantrekkelijk cross-overonderzoek bij 15 gezonde vrijwilligers van gemiddeld 34

jaar oud. Na een chocolavrije inloopperiode van een week werden de vrijwilligers voor een periode van 15 dagen gerandomiseerd naar ofwel pure chocola ofwel witte chocola, een lekkernij zonder de veronderstelde gunstige stoffen. Na nogmaals een chocolavrije week kregen de vrijwilligers de andere chocola. De parameters voor insulinegevoeligheid en insulineresistentie waren significant gunstiger voor de periodes waarin donkere chocola werd gegeten. Bovendien was de bloeddruk significant lager in die periode.

Het is nog de vraag of deze effecten ook gelden voor mensen met risicofactoren. Hiervoor zijn grote trials nodig. De organisatie daarvan lijkt mij geen probleem. Het is verheugend dat de contouren zichtbaar beginnen te worden van een evidence-based, medisch gesanctioneerd, gezond, maar ook lekker dieet. (PL)

Grassi D, et al. Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persona. *Am J Clin Nutr* 2005;81:611-4.