

# Effectiviteit leefstijlinterventies diabetes type 2 hoog en duurzaam

Dankzij een intensief leefstijlprogramma kan een belangrijk deel van de patiënten met diabetes type 2 duurzaam zonder glucoseverlagende medicatie en zonder insuline. Er was al veel bewijs voor de effectiviteit van leefstijlinterventies bij diabetes type 2 op de korte termijn. Observatieve studies die de langere termijn in beeld brengen, zijn echter een stuk zeldzamer.

Gerda Pot e.a. volgden een groep van 438 personen met diabetes type 2 over een periode van 24 maanden en publiceren de resultaten in The BMJ. Belangrijkste uitkomst, volgens medeauteur en hoogleraar



diabetologie Hanno Pijl (LUMC): 'Het effect van het leefstijlprogramma is ook na twee jaar min of meer stabiel. Na 24 maanden gebruikt 67 procent van de 234 mensen die de juiste gegevens inleverden minder of zelfs helemaal geen (=28%) glucoseverlagende medicijnen meer.

Die percentages waren na zes maanden ongeveer even hoog. En bijna driekwart (71%) van de deelnemers die op baseline insuline gebruikten, is er na 24 maanden compleet van af.' Verder waren er meer deelnemers die HbA1c-waarden <53 mmol/mol hadden na 24 maanden: 53 versus 45 procent. Kwaliteit van leven en zelf gerapporteerde gezondheid waren bovendien aanzienlijk verbeterd.

*(Bron en volledig artikel Medisch Contact)*