

Faktadokument

Är det möjligt att bli frisk från typ 2 diabetes?

Remission av typ 2 diabetes - Effekten av intensiva viktningsprogram

Bakgrund

Diabetes typ 2 betraktas som en progredierande, kronisk sjukdom och ett stort växande problem som bidrar till ökade samhällskostnader och minskad livskvalitet för individen som drabbats av sjukdomen. En tidig intensiv viktningsprogram vid typ 2 diabetesdiagnos har dock visat sig vara fördelaktig för att erhålla glykemisk kontroll samt att en betydande andel personer uppnår remission.

Vetenskapliga underlaget

Som grund för detta faktadokument föreligger en systematisk översiktsartikel på två randomiserade kontrollerade studier. De två studierna studerade 306 respektive 83 personer på utfallsmåttet remission vid viktminskning, på personer med kortare duration (<6 år) av typ 2 diabetes. En studie, med 3-5 månader low calorie diet (LCD) behandling som intervention, uppnådde remission hos nära hälften av deltagarna vid 52 veckors uppföljning. En annan studie, med mer lågintensiva livsstilsinsatser och med tillägg av diabetesläkemedel, uppnådde remission hos knappt en fjärdedel av deltagarna efter 52 veckors uppföljning. Båda studierna jämfördes mot en kontrollgrupp med ordinarie diabetesbehandling. Inga relevanta biverkningar rapporterades i interventionsgruppen som fick läkemedelsbehandling. De biverkningar som främst rapporterades vid LCD-behandlingen var förstoppning, ökad känslighet för kyla, huvudvärk och yrsel. Studierna evidensgraderades separat då interventionerna var av olika karaktär.

Evidensstyrka

Det finns måttligt stark evidens (+++) för att ett intensivt viktningsprogram med LCD-behandling vid tidigt stadiet av typ 2 diabetes leder till remission hos personer med övervikt/fetma. Det saknas vetenskapligt underlag (+) för att ett intensivt viktningsprogram tillsammans med en intensiv läkemedelsbehandling vid tidigt stadiet av typ 2 diabetes, leder till remission.

Behandlingsmål

Målet med behandling av typ 2 diabetes är att så många personer som möjligt ska få möjligheten att hamna i ett friskt tillstånd. Syftet bör vara att inte bara förbättra HbA1c, utan att bli av med sitt sjukdomstillstånd om möjligheten finns. Studierna som ingick i underlaget tyder på att personer med kort diabetesduration, mindre medicinering, lägre HbA1c samt en större åstadkommen viktminskning har störst chans att uppnå remission i sin diabetes. Mer forskning krävs för att kunna sätta exakta och realistiska mål.

Kostrekommendation

Rekommendera/upplys personer med typ 2 diabetes och samtidig övervikt/fetma om att det går att uppnå remission i sjukdomstillståndet och att detta har påvisats med LCD behandling. Observera att även om LCD är en välstuderad/säker metod så är det viktigt med en noggrann och långsiktig uppföljning både under och efter behandling.

Linda Jansson och Love Svanqvist
Examensarbete i klinisk nutrition, 180327

Referenser

1. Jansson L, Svanqvist L. Remission vid typ 2 diabetes - Effekten av intensiva viktningsprogram. Göteborg; Göteborgs Universitet, Sahlgrenska akademien; 2018.
2. Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, Brosnahan N, Thom G, McCombie L, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. Lancet. 2017; 6736(17):1-11.
3. McInnes N, Smith A, Otto R, Vandermey J, Punthakee Z, Sherifali D, et al. Piloting a remission strategy in type 2 diabetes: results of a randomized controlled trial. J Clin Endocrinol Metab. 2017 May; 102(5):1596-1605.