

**PRÄVENTION**

## Drei von vier Diabetesfällen durch fünf Maßnahmen vermeidbar

Nicht rauchen, regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, mäßiger Alkoholenuss und ein normaler Body-Mass-Index: Jeder dieser Lebensstilfaktoren beugt Typ-2-Diabetes vor. Den besten Schutz haben Personen, die alle fünf Vorgaben erfüllen. Ihr Diabetesrisiko liegt um drei Viertel niedriger als das der übrigen Bevölkerung. Zu diesem Ergebnis kommt eine prospektive Kohortenstudie, in der 114 996 Männer und 92 483 Frauen im Alter von 50–71 Jahren ausführlich zu ihrem Lebensstil befragt und über elf Jahre verfolgt worden waren. Im Beobachtungszeitraum entwickelten 11 031 Männer (9,6%) und 6969 Frauen (7,5%) einen Diabetes. Das Risiko dafür wurde durch jeden der fünf genannten Lebensstilfaktoren unabhängig voneinander beeinflusst. Am stärksten war die Korrelation zum BMI: Männer und Frauen, die anfangs normalgewichtig waren, hatten ein um 70% bzw. 78% niedrigeres Risiko als Personen mit einem BMI über 25 kg/m<sup>2</sup>. Mit den anderen präventiven Lebensstilmaß-

nahmen wurde eine Risikoreduktion von 15–24% (Männer) bzw. 26–37% (Frauen) erreicht. Eine Kombination aus allen fünf Maßnahmen ließ das Diabetesrisiko im Vergleich zur übrigen Kohorte um 72% (Männer) bzw. um 84% (Frauen) sinken. Gesunder Lebensstil reduzierte das Risiko unabhängig davon, ob ein Familienmitglied Diabetiker war.

*Ann Intern Med 2011; 155: 292–299*

© tabato / imagesource.com



**Kleiner Trick legt den Knabberautomat lahm.**

### GEFAHR FÜR DIE ALLERKLEINSTEN

## Im Elternbett droht Kindstod

Wenn Eltern ihr Baby mit in ihrem Bett schlafen lassen, setzen sie es unter Umständen einer tödlichen Gefahr aus. Das SIDS-Risiko hängt einer Metaanalyse zufolge auch davon ab, in welchem Bett das Kind schläft. Nach dieser Analyse haben Säuglinge, die gemeinsam mit den Eltern in einem Bett schlafen, ein dreimal so hohes Risiko, an SIDS zu sterben, wie Säuglinge, die im eigenen Bett liegen. Wenn die Mutter Raucherin ist, wird das Risiko dadurch weiter in die Höhe getrieben: In ihrem Bett sind SIDS-Fälle sechsmal so häufig. Bei einer nicht rauchenden Mutter ist das Risiko dagegen nur um den Faktor 1,7 erhöht. Am stärksten gefährdet sind Säuglinge im Alter unter zwölf Wochen. Ihr SIDS-Risiko verzehnfacht sich im Bett der Eltern.

*J Pediatr 2011; online 25 August 2011*



**Dr. med. Dirk Einecke**  
Chefredakteur

### POPCORN & CO. WIDERSTEHEN

## Essen Sie doch mit links!

Kleine Änderungen haben manchmal große Wirkung: Wer Fastfood mit seiner nicht dominanten Hand isst, isst deutlich weniger. David T. Neal, University of South California, Los Angeles, USA, und seine Kollegen wollten wissen, wie sich Essgewohnheiten am besten verändern lassen. Dazu gaben sie Kinobesuchern eine Packung mit frischem oder altem Popcorn. Kinogänger, für die Popcorn zu jedem Kinobesuch dazu gehört, griffen bei beiden gleichermaßen beherzt zu und aßen auch das zwei Wochen alte. Als die Probanden aber angehalten wurden, nicht mit ihrer dominanten, sondern mit der nicht dominanten Hand zu essen, änderte sich das Essverhalten: Die Versuchspersonen aßen jetzt deutlich weniger von dem alten, faden Popcorn.

*Personality and Social Psychology Bulletin 2011; online 22. August 2011*

[www.springermedizin.de](http://www.springermedizin.de)



### Die jüngsten Lesehits online

Ein buntes Themenangebot aus allen Bereichen der Medizin erwartet Sie auf [www.springermedizin.de](http://www.springermedizin.de). Ein Besuch lohnt sich. Hier die Top 5 der letzten zwei Wochen:

1. Warum Frau sich die Schamlippen stutzen lässt (654686)
2. Schwarze Finger und Schüttelfrost – eine Embolie mit 18? (541838)
3. Eine tödliche Hautverletzung (600140)
4. Rätselhaft: Immer wieder schleimiger Durchfall (340190)
5. Wie kamen die Schrauben in den Magen? (396726)

Bitte geben Sie die ID-Nummer (in Klammern) in die Suche ein.

Nächste Woche in der MMW

### Großes CME-Schwerpunktheft

30 Fortbildungspunkte auf einen Streich können Sie nächste Woche mit der MMW sammeln. Für das zweite große CME-Schwerpunktheft in diesem Jahr haben wir wieder zehn praxisrelevante Fortbildungsbeiträge für Sie vorbereitet. U. a. machen unsere Autoren Sie fit für die Influenzasaison, informieren über die aktuelle Therapie der stabilen KHK, geben Tipps, wie Sie adipöse Patienten beim dauerhaften Abnehmen unterstützen und stellen erfolgversprechende Strategien gegen Dekubitus vor.

