

Lekárska štúdia – DiRECT

Viac ako tretina pacientov zapojených do výskumu, ktorí počas troch až piatich mesiacov dodržiavali denný energetický príjem maximálne 850 kilokalórií vo forme nutrične vyvážených výrobkov a potom pokračovali v normálnych dávkach potravín, sa v prvom roku zbavila cukrovky 2. typu a pozitívne výsledky pretrvávali aj nasledujúci rok po ukončení programu.

Krátkodobé obmedzenie stravy u obéznych pacientov založené na konzumácii nutrične vyvážených produktov, ako sú polievky alebo smoothies, môže z dlhodobého hľadiska odstrániť príznaky cukrovky 2. typu. Toto zistenie zverejnili britskí vedci na konferencii o cukrovke, ktorá sa konala 6. až 8. marca 2019 v Liverpoole. V prípade ochorenia, ktoré sa dlho považovalo za neliečiteľné, ide o prevratné zistenie.

O štúdi:

V rozsiahlej multicentrickej randomizovanej štúdi na 306 pacientoch s diabetom 2. typu, ktorá sa uskutočnila v prostredí ambulancie všeobecného lekára, sa zistilo, že po 12 mesiacoch došlo k remisii diabetes mellitus 2. typu u 46 % účastníkov intervenčnej vetvi a po 24 mesiacoch od zaradenia do štúdie u 36 % účastníkov.

Diabetes mellitus 2. typu (DM2) sa dlho považoval za chronické progresívne ochorenie. Cieľom štúdie DiRECT bolo zistiť, či výrazné zníženie hmotnosti v rámci bežnej primárnej starostlivosti môže viesť k remisii DM2 (vymiznutiu zvýšenej glykémie). Do štúdie bolo zaradených 306 účastníkov z celkovo 49 ordinácií praktických lekárov v Škótsku a v anglickom regióne Tyneside vo veku 20-65 rokov, ktorým bol v posledných šiestich rokoch diagnostikovaný DM2, mali BMI 27-45 a neužívali inzulín. Intervencia zahŕňala vysadenie liekov na cukrovku a hypertenziu, úplnú náhradu stravy (energetický príjem 850 kcal/deň) počas 3 až 5 mesiacov, postupné znižovanie podielu náhrady stravy spolu so zaradením bežných potravín a podporu pri dlhodobom udržiavaní hmotnosti.

Po 12 mesiacoch 24 % účastníkov intervenčnej vetvi a nikto v kontrolnej vetvi neznížil svoju hmotnosť o viac ako 15 kg. Remisiu cukrovky dosiahlo 46 % účastníkov intervenčnej vetvi (výsledok, ktorý nebol nikdy predtým preukázaný v žiadnej klinickej štúdi) a 4 % v kontrolnej vetvi, pričom hlavným faktorom bolo zníženie hmotnosti. Priemerný úbytok hmotnosti bol 10 kg intervenčnej vetvi a 1 kg v kontrolnej vetvi.

Po 24 mesiacoch sa hmotnosť 11 % účastníka v intervenčnej vetvi a 2 % v kontrolnej vetvi znížila o viac ako 15 kg. Remisiu cukrovky si udržalo 36 % účastníkov intervenčnej vetvi (úplne jedinečný výsledok) a 3 % v kontrolnej vetvi. Upravený priemerný rozdiel medzi vetvami bol -5,4 kg hmotnosti a -4,8 mmol/mol HbA1c v prospech intervenčnej vetve.

Záver

Hlavným záverom štúdie bolo, že remisia diabetu 2. typu je užitočným terapeutickým cieľom v primárnej starostlivosti, t. j. že praktickí lekári by si mali byť vedomí tejto možnosti remisie a mali by vedieť pacienta vhodne usmerniť a viesť. Udržanie remisie DM2 úzko súvisí s udržiavaním zníženej telesnej hmotnosti. Štúdia DiRECT (Diabetes Remission Clinical Trial) je z hľadiska svojich výsledkov úplne zásadná a jedinečná, pretože takýto výrazný účinok nechirurgickej liečby na remisiu DM2 aj po dvoch rokoch nemá v klinických štúdiách obdobu. Štúdia sa uskutočnila s použitím programu na reguláciu hmotnosti Counterweight Plus, založeného na nízkokalorických produktoch dodávaných spoločnosťou Cambridge Weight Plan (teraz The 1:1 Diet).

Zapojenie diéty 1:1 počas štúdie v Spojenom kráľovstve

V počiatočnej fáze zmeny životného štýlu podľa Cambridge Weight Plan (teraz The 1:1 Diet by Cambridge Weight Plan) boli všetky potraviny nahradené nutrične vyváženými produktmi (polievky, kokteily, tyčinky) s celkovou energetickou hodnotou približne 850 kcal denne počas prvých 8 týždňov. Nasledovalo postupné zavádzanie bežných potravín do stravy počas nasledujúcich 4 týždňov. Následne respondenti užívali jeden produkt The 1:1 Diet denne počas 24 týždňov, aby doplnili svoju bežnú stravu a udržali si už zníženú hmotnosť. Kľúčovou súčasťou programu boli individuálne konzultácie s certifikovanými výživovými poradcami. Na začiatku štúdie sa účastníci zúčastňovali týždenných konzultácií. Tieto týždenné stretnutia trvali približne prvých 12 týždňov (3 mesiace), potom sa s poradcom stretávali raz za mesiac a potom opäť v závislosti od ich individuálnych potrieb a rozvrhu.