



Российская Диабетическая Газета получила интереснейшее сообщение от британских коллег, в центре внимания исследования которых - введение диабета 2 типа в состояние ремиссии. Вызывает всё большую озабоченность катастрофический прирост заболеваемости диабетом 2 типа и катастрофический рост затрат на его медикаментозное лечение. Использование новых и новых лекарств не даёт результата, что ставит перед обществом вопрос о целесообразности переориентирования таких затрат из области фармацевтической промышленности [в область функционального, здорового питания, в область обучения правильным физическим нагрузкам](#)

Благодаря достаточному финансированию исследований, ученые заняты исследованием нового метода контроля веса, который включает низкокалорийную диету, чтобы помочь людям избавиться от диабета 2 типа. Новаторское исследование называется DiRECT, сокращенно от клинического испытания по ремиссии диабета, и оно может полностью изменить способ лечения диабета 2 типа в будущем. Исследование еще не закончено, но мы уже видели некоторые захватывающие результаты.

Вдохновленные нашими результатами, NHS England взяла на себя обязательство опробовать программу ремиссии диабета 2 типа в 2019 году, а NHS Scotland занята развертыванием программ прямо сейчас. Вот Кэтлин, рассказывающая о своем опыте участия в исследовании DiRECT и о том, каково быть в стадии ремиссии диабета 2 типа.

Что такое ремиссия диабета?

Но что на самом деле означает ремиссия? Это когда уровень глюкозы в крови (или уровень сахара в крови) снова оказывается ниже уровня диабета. Это не значит, что диабет навсегда исчез. Людям, находящимся в стадии ремиссии, по-прежнему очень важно проходить регулярные медицинские осмотры, поэтому можно следить за любыми осложнениями и своевременно обнаруживать любые признаки возвращения диабета 2 типа. Узнайте больше о ремиссии.

В этом исследовании команда определила ремиссию как поддержание уровня сахара в крови ( HbA1c ) ниже 6,5% (4,8 ммоль / моль) без необходимости принимать какие-либо лекарства от диабета 2 типа .

Результаты, достижения.

Результаты первого года показали, что некоторые люди могут довести свой диабет 2 типа до ремиссии с помощью низкокалорийной, основанной на диете программы контроля веса, предоставляемой их врачом общей практики. Почти половина (45,6%) из тех, кто принимал участие в программе, находилась в состоянии ремиссии через год. Результаты второго года исследования показали, что к концу второго года 70% из них все еще находились в состоянии ремиссии.

В целом, более трети (36%) людей имели ремиссию диабета 2 типа через два года после участия в программе. Результаты второго года снова показали, что ремиссия тесно связана с потерей веса. Две трети (64%) из тех, кто потерял более 10 кг, были в состоянии ремиссии через два года.

Результаты второго года не только привели к ремиссии, но и показали, что участие в программе по снижению веса дает дополнительные преимущества, в том числе сообщается о повышении качества жизни, улучшении контроля уровня сахара (сахара) в крови и снижении потребности. для лечения диабета. Доктор Элизабет Робертсон, наш директор по исследованиям, говорит, что мы продолжим вкладывать средства в исследования по ремиссии: «Эти результаты еще больше бросают вызов представлению о том, что диабет 2 типа должен быть пожизненным состоянием для каждого, у кого диагностирован этот диагноз.

Ремиссия диабета 2 типа может изменить жизнь; DiRECT предлагает одно потенциальное решение, мы стремимся работать с исследователями и NHS, чтобы эти захватывающие результаты как можно быстрее охватили людей с диабетом 2 типа. Но мы знаем, что диабет 2 типа является сложным состоянием, и этот подход не будет работать для всех. Вот почему мы продолжаем инвестировать в дальнейшие исследования, чтобы понять биологию, лежащую в основе ремиссии, и найти способы сделать ремиссию реальностью для как можно большего числа людей ».

Данные свидетельствуют о том, что ключ к ремиссии - потеря веса. «Мне было так приятно, когда мне сказали, что у меня ремиссия. Я думал, что это того стоило - идти в больницу, сдавать кровь и делать все анализы. Когда мне показали сканирование печени и разницу в жире, я был в восторге. По иронии судьбы, я не беспокоился о внешней стороне, больше о жире внутри печени. Это было хорошее путешествие!» - Кэтлин

## Немного предыстории о DiRECT

Мы выделили наш крупнейший в истории исследовательский грант в размере 2,5 млн. Фунтов стерлингов, чтобы помочь нашим ученым выяснить, может ли интенсивная низкокалорийная программа на основе диеты для контроля веса привести к ремиссии диабета 2 типа и сохранить ее там. И проверить, может ли это быть доставлено полностью в рамках NHS.

Профессор Рой Тейлор в университете Ньюкасла и профессор Майк Лин в университете Глазго ведут исследование. Профессора Рой Тейлор и Майк Лин опираются на результаты двух предыдущих небольших исследований, которые дали нам первые доказательства того, что низкокалорийный подход к диете может привести к диабету 2 типа в состоянии ремиссии.

Эти исследования в Университете Ньюкасла проверили 11 и 30 человек с диабетом 2 типа. После восьми недель низкокалорийной диеты участники сократили количество жира в печени и поджелудочной железе. Это помогло им снова выработать инсулин и довести диабет 2 типа до ремиссии. Некоторые люди все еще находились в состоянии ремиссии через шесть месяцев после диеты.

MPT-сканирование печени - показывает высокий уровень жира и значительное снижение жира после низкокалорийной диеты. Оба эти исследования были очень маленькими, проводились в исследовательской среде и следили за участниками в течение короткого времени. DiRECT был разработан, чтобы помочь нам опираться на эти выводы и лучше понять долгосрочные последствия этой программы и то, как ее можно использовать в реальных условиях.

Что включает в себя DiRECT

Профессора Рой Тейлор и Майк Лин приняли на исследование 306 участников, все из практикующих врачей по всей Шотландии и Тайнсайде. Возраст участников от 25 до 65 лет, и у них был диагностирован диабет 2 типа в течение шести лет до начала исследования. Они все весят больше нормы. Мы знаем, что не все с диабетом 2 типа имеют избыточный вес, но увеличение веса и ожирение являются наиболее важными факторами риска для диабета 2 типа.

Половина участников получили лучшее лечение диабета 2 типа. Другая половина принимала участие в программе контроля веса, состоящей из трех частей.

Во-первых, они поменяли свою обычную диету на низкокалорийные заменители на 800 калорий в день, состоящие из четырех супов или коктейлей. В них есть все необходимые витамины и минералы.

После низкокалорийной диеты им было предложено постепенно вводить здоровую пищу и поддерживать потерю веса в долгосрочной перспективе.

Людям, получающим наилучший доступный уход, также помогали сбросить вес, но они не участвовали в программе контроля низкокалорийного сброса веса.

Все участвующие пациенты прошли через программу. Теперь за их долгосрочным прогрессом следит исследовательская группа.

Исследователи будут измерять их метаболизм и уровень жира в организме, чтобы выяснить, как именно потеря веса может привести к диабету 2 типа в состоянии ремиссии. Они также проводят психологическую оценку с участниками и медицинскими работниками, принимающими участие в исследовании, чтобы выяснить, как этот подход может стать частью повседневной медицинской помощи в будущем.

## Низкокалорийная диета

Низкокалорийные заменители пищи, используемые в DiRECT, составляли около 800 калорий в день. Это не быстрое решение, и мы не рекомендуем вам пробовать это в одиночку. Некоторые люди считают диету невероятно сложной. DiRECT также был чем-то большим, чем просто низкокалорийная диета - люди с самого начала получали квалифицированную поддержку от обученных медицинских работников.

Доктор Дуги Твенефур, наш заместитель руководителя службы здравоохранения, говорит, что сначала поговорите со своим врачом: «Если вы думаете о том, чтобы попробовать низкокалорийную диету, очень важно поговорить с врачом общей практики и обратиться к диетологу. Это сделано для того, чтобы вы получали индивидуальные советы и поддержку.

Также важно помнить, что если вы лечите диабет 2 типа с помощью определенных лекарств, таких как инсулин или сульфонилмочевина, низкокалорийная диета может повысить вероятность гипогликемии. Поэтому вам понадобится поддержка, чтобы вносить изменения в дозы лекарств и чаще проверять уровень сахара в крови ».

Помимо DiRECT, мы знаем, что некоторые люди довели свой диабет 2 типа до ремиссии, похудев другими способами, такими как средиземноморская диета или диета с низким содержанием углеводов . У нас есть много планов питания, которые вы можете попробовать, но может быть сложно узнать, с чего начать. Используйте наш инструмент, чтобы помочь Вам начать терять жир .

Нам нужно больше исследований

Это фантастические новости, что, основываясь на этих результатах, NHS England и Scotland взяли на себя обязательство пилотировать программу ремиссии диабета 2 типа в 2019 году, а NHS Scotland заняты развертыванием программ прямо сейчас. Но DiRECT еще не закончен.

За некоторыми участниками сейчас следят еще три года, и оценивается экономическая эффективность программы. Мы также финансируем исследование ReTUNE , чтобы увидеть, может ли подобный подход к ремиссии сработать у людей, которые уже имеют здоровый вес.

И еще будет больше вопросов, чтобы ответить после DiRECT.

Мы должны полностью понимать, как помочь людям поддерживать потерю веса в долгосрочной перспективе. И мы хотим выяснить, насколько ремиссия диабета 2 типа может защитить людей от осложнений, связанных с диабетом, в дальнейшей жизни. Нам также необходимо знать, кто в будущем может получить наибольшую пользу от такого лечения, принимая во внимание такие вещи, как вес, этническая принадлежность или продолжительность жизни человека с диабетом 2 типа.

Мы продолжим наращивать наши знания о ремиссии диабета 2 типа, чтобы сделать ремиссию реальностью для максимально возможного числа людей.

Российский Клуб Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома [и имеет опыт вывода в ремиссию пациентов с сахарным диабетом 2 типа, нужно заметить, что это крайне трудоёмкий процесс](#)