

# Wirksamkeit von Motivational Interviewing (MI) auf HbA1c-Interventionen und Depressionen bei Personen mit Typ 2-Diabetes: systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse (Berhe et al., 2020)



Nº. 11c / 2021 Studien-Zusammenfassung



von  
**Fabia Bommers**

## Studienbeschreibung

Für das Jahr 2045 wird die weltweite Prävalenz von Diabetes jährlich auf über 10 % der Gesamtbevölkerung geschätzt. Das sind in den nächsten 24 Jahren ca. 700 Millionen Menschen und fast doppelt so viele wie 2019 (über 460 Millionen Menschen), welche davon betroffen sein könnten. Dies macht es nötig, Interventionen zu finden, welche die Patientinnen und Patienten motivieren, ihr Gesundheitsverhalten positiv zu verändern. Diabetikerinnen und Diabetiker mit psychosozialen Problemen zeigen ausserdem oft negative Bewältigungsstrategien, welche sich wiederum negativ auf ihre Zukunft auswirken. Dies kann zu erhöhtem Diabetes-Fatalismus (Wahrnehmung von Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht), geringerer Medikamenteneinnahme und geringerer Selbstfürsorge führen. Ferner zeigen Studien, dass Personen mit Diabetes 2-3-mal häufiger depressiv sind als Personen ohne Diabetes.

Die Wichtigkeit und Wirksamkeit der Ernährungsberatung und -therapie wurden durch viele Studien belegt. Bisherige Studienergeb-

## Kernaussagen

- Motivational Interviewing (MI) ist ein neuerer klientinnen- und klientenzentrierter Ansatz, welcher auf eine Änderung des Lebensstils abzielt und die Einsicht der Patientinnen und Patienten stärkt, die Vorteile von gesundheitsbezogenen Aktivitäten zu beachten.
- Diese systematische Übersichtsarbeit eines äthiopischen Forschungsteams untersuchte den Effekt von MI auf den HbA1c-Wert bei Patientinnen und Patienten mit Typ 2-Diabetes. Dies ist die bisher erste systematische Übersichtsarbeit, welche dieser Forschungsfrage nachgeht.
- Die zusammengefassten Ergebnisse der Meta-Analyse deuten darauf hin, dass MI bei Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes wirksam ist, das HbA1C zu senken, nicht aber depressive Symptome.

nisse zeigten, dass mit der Ernährungstherapie, sprich einer Gewichtsreduktion von 10 % des Ausgangsgewichts, der HbA1c-Wert bei Typ 2-Diabetikerinnen und -Diabetikern um 2 % gesenkt werden kann. Bei einer Gewichtsreduktion um -10 kg bei neudiagnostizierten Patientinnen und Patienten mit Typ 2-Diabetes besteht sogar eine 50 %-Chance zur Diabetes-Remission. (Henzen, 2015)

Ziel dieser Studie war es daher, den Effekt des neueren Ansatzes des MI auf das HbA1c und die Depressionen bei Menschen mit Typ 2-Diabetes zu ermitteln. MI ist ein klientinnen- und klientenzentrierter Ansatz, welcher auf eine Änderung des Lebensstils abzielt und die Einsicht der Patientinnen und Patienten in die Vorteile von gesundheitsbezogenen Aktivitäten zu verstärken versucht. Die Stichprobengrösse in den einzelnen Studien war 20 bis 549 Teilnehmende im Alter von 18 bis 87 Jahren. Die Interventionen wurden nicht in allen Studien von derselben Profession durchgeführt. Es gab zum Beispiel Studien, in denen Case Managerinnen und Manager, Diabetesfachberatende, Psychologinnen und Psychologen oder Verhaltensmedizinerinnen und -mediziner eingesetzt wurden.

## Resultate

Von ursprünglich 121 ausgewählten Studien konnten ca. 6 % der Studien gemäss den Einschlusskriterien der Autorinnen und Autoren in diese systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse inkludiert werden.

Evidenzlevel\*: 1a- systematische Übersichtarbeit

1a-	1b	1c	2a	2b	2c	3a	3b	4	5
-----	----	----	----	----	----	----	----	---	---

**Die Ergebnisse zeigten, dass MI in 3 der 8 Studien eine signifikante durchschnittliche HbA1c-Wert-Verbesserung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe zur Folge hatte** (-0,47 bis -0,10). Eine Subgruppenanalyse wurde nicht durchgeführt, weil das Ergebnis des Heterogenitätstests einen  $I^2$ -Wert von 38 % ergab, was < 50 % entspricht, weshalb das Modell der zufälligen Effekte nicht verwendet wurde. **Das zusammengefasste Ergebnis zeigte, dass der HbA1c-Wert in der Interventionsgruppe signifikant niedriger war als in der Kontrollgruppe.**

Von acht Artikeln berichteten fünf über die Auswirkungen von MI auf die depressiven Symptome. Die Wirkung der MI-Intervention auf die depressiven Symptome wurde durch eine Subgruppenanalyse nach der Dauer der Interventionsitzungen (30 oder 60-80 Minuten) und dem follow-up von 3 oder 24 Monaten ermittelt. **Die Analyse zeigte, dass es keinen signifikanten Unterschied in der Verringerung der depressiven Symptome gab.** Nur vier überprüfte Studien ergaben eine statistisch signifikante Verbesserung der depressiven Symptome bei den Teilnehmenden.

#### **Welche Aspekte sind für die Interpretation der Studie wichtig?**

- Eine Limitation der Studie ist, dass nur Studien in englischer Sprache inkludiert wurden. 5 Studien waren aus den USA, 2 aus Taiwan und 1 aus UK. Ebenfalls aufgefallen ist, dass wenige Artikel aus Entwicklungsländern inkludiert wurden. Das heisst, die Ergebnisse der Studie sind nicht auf alle Bevölkerungsgruppen anpassbar.
- Die Art der Teilnehmenden war in den einzelnen Studien, welche miteinander verglichen wurden, ähnlich. Jedoch gab es Unterschiede in den Studiendesigns, der Art und Weise der Intervention (remote, face-to-face usw.), wer die Intervention durchführte, der Dauer der einzelnen Sitzungen und der Dauer des follow-ups.
- Das Ergebnis zeigte, dass die depressiven Symptome in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe nicht

#### **Quellen:**

Berhe KK, Gebru HB and Kalsay HB (2020). Effect of motivational interviewing intervention on HgbA1C and depression in people with type 2 diabetes mellitus (systematic review and metaanalysis). *PLoS ONE* 15(10): e0240839.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240839>

Henzen, Ch., (2015). *Diabetes mellitus und Ernährung*. Abgerufen am 4. November 2021, von [https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2015/01/Diabetes\\_mellitus\\_und\\_Ernaehrung.pdf](https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2015/01/Diabetes_mellitus_und_Ernaehrung.pdf)

Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com), eigene Fotos (F. Bommes)

signifikant reduziert wurden. Es gab jedoch Hinweise darauf, dass psychologische Therapien wie MI auch bei der Behandlung von Depressionen bei Menschen mit Diabetes wirksam sein können, aber möglicherweise nur begrenzte Auswirkungen auf die glykämischen Ergebnisse haben. Für diese Ergebnisse kommen zwei mögliche Gründe in Frage; Erstens gibt es eine grössere Heterogenität unter den untersuchten Studien. Zweitens können sich, wie in einer früheren Studie festgestellt, die positiven Auswirkungen der Diabetesschulung mit der Zeit abschwächen (3 Monate gegenüber von 24 Monaten).

- Es besteht die Möglichkeit einer Publikationsverzerrung (publication bias), da die Autorinnen und Autoren selbst in der Studie erwähnten, dass sie dazu neigen, nur Berichte über Studien zu veröffentlichen, welche positive Ergebnisse erbracht haben.
- 6 der inkludierten Studien waren randomized controlled trials (RCT) und 2 andere waren Interventionsstudien. Bei den Studien, welche die Wirkung von MI auf depressive Symptome untersuchten, ergab der Heterogenitätstests einen  $I^2$  von 93%, was einer beträchtlichen Heterogenität entspricht. Ein Evidenzlevel von 1a- wird vorgeschlagen, da es sich um eine systematische Übersichtsarbeit mit mehrheitlich RCT von guter Qualität und einer Meta-Analyse von moderater bis beträchtlicher Heterogenität handelt.

#### **Welche Empfehlungen können abgeleitet werden?**

- Das Potenzial für eine HbA1c-Reduktion bei Patientinnen und Patienten mit Typ 2-Diabetes ist nur schon durch die Ernährungsberatung (sprich einer Gewichtsreduktion, Erhöhung der körperlichen Aktivität und einem Rauchstopp) beachtlich. Zählen wir nun zu diesem Potenzial auch noch MI als neueren Therapieansatz hinzu, könnten Patientinnen und Patienten mit Unterstützung von Gesundheitsfachpersonen deutlich bessere Blutzuckerwerte und eine höhere Lebensqualität erreichen, die Senkung der Morbidität und des kardiovaskulären Risikoprofils würde schliesslich auch die Kosten für das Gesundheitswesen reduzieren.
- Für die Blutzuckerkontrolle im Diabetesmanagement ist MI wichtig und wirksam. Arbeitgebende können von diesen Effekten sehr profitieren und sollten Gesundheitsfachpersonen bei der Weiterbildung zum Thema MI unterstützen.