

# Onjuiste pretenties van digitaal preventie-programma bij pre-diabetes



Het Nederlandstalige online magazine SmartHealth publiceerde op 18 februari 2020 een artikel: [“Newsroom: digitaal preventieprogramma voor pre-diabetes”](#). Het gaat om een online behandelprogramma van het Amerikaanse zorgbedrijf Omada Health uit zuid Californië voor mensen met een voorstadium van suikerziekte. Over dit behandelprogramma publiceerden meewerkende artsen [eind 2019 in Preventing Chronic Disease, Public Health Research, Practice and Policy](#). Dit onderzoek dat tussen februari 2016 en maart 2017 plaatsvond presenteert het bedrijf ten onrechte als succesvol, maar ook de websites [MobiHealthNews](#) en SmartHealth doen dat. Bij nadere beschouwing valt dat succes nogal erg tegen. De doelgroep bestond uit mensen van hispanic/latino afkomst met een laag inkomen, fors overgewicht en de kenmerken van pre-diabetes. Men vergeleek de uitkomsten op twee tijdstippen. De eerste groep ging om de uitkomsten van deelnemers, grofweg 26 weken na de start. Een tweede groep betrof de uitkomsten van mensen rond 52 weken na de start.

## Aanbod

Omada Health bood de deelnemers wekelijks online lessen aan via de smartphone of internet, gepersonaliseerde coaching op het gebied van voeding en gezondheid. De deelnemers werden digitaal gevolgd. Het programma startte met een intensieve 16 weken durende digitale begeleiding, gevolgd door een 36 weken durende onderhoudsfase. Gezondheidscoaches zorgden voor individuele counseling en faciliteerden groepsdiscussies op chat-platforms. Het curriculum was opgezet op het niveau van

wat we hier als groep 6 of 7 lagere school beschouwen. Tekst was in Spaanse vertaling beschikbaar. De coaches waren tweetalig

## Pre-diabetes

Waar hebben het over bij pre-diabetes? [Het is een voorstadium van diabetes.](#) Er is sprake van licht verhoogde bloedsuikerconcentraties zonder dat er sprake is van manifeste diabetesklachten als veel dorst, veel plassen en vermoeidheid. Nuchtere bloedsuikers zijn bij pre-diabetes iets te hoog en ook het HbA<sub>1c</sub>- gehalte is dan verhoogd. Die laatste bepaling is een maat voor de bloedsuikerspiegels in de twee tot drie maanden voorafgaand aan de bloedafname.

## Onderzoek

In het onderzoek deden aanvankelijk 273 mensen mee. Door wat afvallers begon men met 227 personen. 136 voltooiden de 6 maanden follow-up periode(groep T1) en 149 de 12 maanden follow-up periode(groep T2). Voor de definitie van de T1 periode had men een nogal ruim tijdsbegrip. Zes maanden is 26 weken, maar men hanteerde voor die groep een spreiding van 24 tot 35 weken. Toch vielen er van de 136 die ik eerder noemde toch nog 25 daarbuiten. Voor T2 hanteerde men niet 52 weken deelname, maar koos men voor een spreiding van 47 tot 65 weken. Desondanks vielen er van de 149 in de T2 groep nog 45 personen buiten die termijn. En uiteindelijk blijken er maar 76 personen zowel de T1 als de en T2 follow-up gehaald te hebben. Iets meer dan een kwart van de aanvangsomvang van de studie.

## Gewichtsdeling

Het doel bij leefstijlinterventies bij diabetes is het komen tot een gezonde voeding en lichaamsbeweging met een sterk focus op gewichtsvermindering. Voor elke kilo minder gewicht is minder insuline nodig. Een maat voor het overgewicht is de

Body Mass Index. 25 geldt als de bovengrens van normaal. Bij 25 tot 30 spreken we van overgewicht. Boven de 30 van adipositas. In de studie was aan het begin het gemiddelde BMI van de deelnemers 34,6. In de T1- groep daalde die slechts 1,5 punten. In de T2-groep 1,6 punten. De patiënten bleven dus gemiddeld fors adipeus. De gewichtsdeling bedroeg in de T1-groep 4,2 procent en in de T2-groep 4,4 procent. Bij een gemiddeld gewicht aan het begin van 199,5 pound=90,5 kg komt het gemiddelde gewichtsverlies op resp, 3,8 en 3,9 kg. Voorwaar geen groots resultaat.

## Hba1c

De meetwaarde die het meest kan zeggen over de onderliggende ziekteconditie van pre-diabetes is wel de Hba1c- bepaling. Het onderzoek liet zien dat er geen significante wijziging was van het gemiddelde Hba1c in de T1-groep en de T2-groep ten aanzien van de waarde bij de start van het onderzoek. Binnen de groepen waren er wel een subgroepje met wat meer gewichtsdeling met een wat lager Hba1c, maar dat doet niets af aan het gemiddelde resultaat waarmee je een oordeel velt over groepsinterventies.

## Onterecht optimisme

Het is jammer om te constateren dat een onderzoek dat zo weinig opleverde [toch berichtgeving genereert die weinig kritisch is.](#) Doorlezen van alleen de samenvatting van het onderzoek is absoluut onvoldoende om te zien dat er nauwelijks iets bereikt is. Daar staat zelfs:

**“We revealed that a digitally delivered intervention, allowing choice of access, can be an effective option in preventing or delaying diabetes by in- creasing participant engagement.”**

Bovendien is het semantisch gezien dubieus om te spreken van een preventieprogramma voor pre-diabetes. De deelnemers waren al pre-diabeet. Het was een poging om te voorkomen dat pre-

diabetes ontspoord richting manifeste diabetes mellitus.

In mijn optiek is een initiatief in de zorg niet direct nieuwswaardig alleen omdat het om iets digitaals gaat.

W.J. Jongejan, 21 februari 2020

Afbeelding van [Gerd Altmann](#) via [Pixabay](#)