

4.16.1 Evidensprofil Vektreduksjon ved diabetes type 2 og overvekt/fedme

Levevaner ved diabetes og behandling av overvekt og fedme

Effekten av intensiv livsstilbehandling (14 eller flere intervensjonssesjoner første halvår) inkludert alle tre komponenter; fysisk aktivitet (oftest rask gange 150-200 min/uke), kalori restriksjon (≥ 500 kcal/d) og adferdsterapi hos personer med type 2 diabetes og overvekt og fedme. (Snitt BMI 35. 1 oppfølging/mnd i gruppe fra 6mnd og i 8 år)

Utfall	Relativ effekt (KI) (deltakere, studier, oppfølging)	Absolutt forskjell med		Tiltro til estimatene
		Kontroll (ingen oppfølging)	Intensiv livsstilsbehandling (inkl 3 komponenter; fysisk aktivitet, kalori restriksjon og adferdsterapi)	
Vektreduksjon (%)	Basert på data fra deltakere i RCT-studier over	Gjennomsnittsendring \pmSE ved 1 år: 0.6% \pm 0.2 4 år: 0.7% \pm 0.2 8 år: 2.1% \pm 0.2	Gjennomsnittsendring \pmSE ved 1 år: 8.5% \pm 0.2 4 år: 4.4% \pm 0.2 8 år: 4.7% \pm 0.2	Høy
Kategorisk vekttap (antall deltakere (%) med vektøkning ≥ 5 og $\geq 10\%$ ved 1 og 8 år)	Basert på data fra deltakere i RCT-studier over	Vekttap $\geq 5\%$ ved 1 år: 13.3% $\geq 10\%$ ved 1 år: 2.9% $\geq 5\%$ ved 8 år: 35.7% $\geq 10\%$ ved 8 år: 17.2%	Vekttap $\geq 5\%$ ved 1 år: 68.0% $\geq 10\%$ ved 1 år: 37.7% $\geq 5\%$ ved 8 år: 50.3% $\geq 10\%$ ved 8 år: 26.9%	Høy