

## Ballaststoffe, fettreicher Fisch und ein mediterranes Ernährungsmuster schützen vor diabetesbedingten Augenerkrankungen

**Datum:** 09.03.2018

**Original Titel:**

Dietary intake and diabetic retinopathy: A systematic review

Patienten, die an Diabetes leiden, wird zu einer ausgewogenen Kost mit hohem Anteil von Obst, Gemüse, gesunden Fetten und wertvollen Vollkornprodukten geraten. Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus und soll der Entstehung oder dem Anstieg von Übergewicht entgegenwirken. Darüber hat gesunde Ernährung einen günstigen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und die Leistungsfähigkeit. Welche Effekte kann die Ernährung bei Patienten mit Diabetes noch erzielen? Sind sogar Effekte auf die Entwicklung von diabetesbedingten Augenerkrankungen möglich, die eine häufige Folgeerkrankung des Diabetes sind? Dieser Frage widmete sich ein Team von Wissenschaftlern aus Singapur.

Die Wissenschaftler durchsuchten in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien, die in dem Zeitraum zwischen 1967 und 2017 zu dem Zusammenhang zwischen Ernährung und diabetesbedingten Augenerkrankungen veröffentlicht wurden.

Die Recherche der Wissenschaftler ergab 31 relevante Studien, die sie für ihre Analyse nutzen konnten. Bei der Analyse konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen und fettreichem Fisch sowie ein mediterranes Ernährungsmuster vor der Entstehung diabetischer Augenerkrankungen schützte. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen kann durch den Verzehr von Vollkornprodukten und ausreichend Obst und Gemüse erreicht werden. Zu fettreichem Fisch gehören beispielweise Lachs oder Hering. Ein mediterranes Ernährungsmuster beschreibt die klassische Kost in Ländern rund ums Mittelmeer. Sie ist gekennzeichnet durch die Auswahl hochwertiger Öle, viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Fisch.

Eine hohe Kalorienzufuhr war hingegen mit einem größeren Risiko für diabetesbedingte Augenerkrankungen verbunden. Für die Zufuhr von Kohlenhydraten, Vitamin D und Salz konnten keine Zusammenhänge gesehen werden. Zu dem Zusammenhang zwischen der Zufuhr von [Antioxidantien](#) (Bestandteile von einigen Lebensmitteln, die dem Schutz von Körperzellen dienen), Fettsäuren, [Protein](#) sowie Alkohol und dem Risiko für diabetesbedingte Augenerkrankungen erlaubte die Datenlage keine klaren Rückschlüsse.

Die Zufuhr von Ballaststoffen und fettreichem Fisch sowie ein mediterranes Ernährungsmuster standen in dieser Studie im Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko für diabetesbedingte Augenerkrankungen. Die Studienautoren betonen, dass weitere Studienergebnisse notwendig sind, um diese Ergebnisse zu untermauern. Dass Ballaststoffe, fettreicher Fisch und ein mediterranes Ernährungsmuster günstige Wirkungen haben könnten, verwundert aber nicht, da sie auch hinsichtlich des Risikos für andere Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Bluthochdruck, bereits positive Effekte zeigten. So können Patienten mit Diabetes vermutlich davon

profitieren, wenn sie ausreichend Ballaststoffe und fettreichen Fisch verzehren bzw. ein mediterranes Ernährungsmuster einhalten.

**Referenzen:**

Wong MYZ, Man REK, Fenwick EK, Gupta P, Li LJ, van Dam RM, Chong MF, Lamoureux EL. Dietary intake and diabetic retinopathy: A systematic review. PLoS One. 2018 Jan 11;13(1):e0186582. doi: 10.1371/journal.pone.0186582. eCollection 2018.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“