

Diabetesrisiko kann durch Auswahl von richtigen Fetten gesenkt werden

Datum: 05.02.2018

Original Titel:

Omega-6 fatty acid biomarkers and incident type 2 diabetes: pooled analysis of individual-level data for 39 740 adults from 20 prospective cohort studies

Fette in der Nahrung tragen unumstritten zur Schmackhaftigkeit von Speisen bei. Die Fette bestehen aus unterschiedlichen Fettsäuren, die sich in ihrer chemischen Struktur und dementsprechend auch in ihren Auswirkungen auf den menschlichen Organismus unterscheiden. Während für einige Fettsäuren, wie z. B. den in Fischen enthaltenen omega-3-Fettsäuren, günstige Einflüsse auf die Gesundheit (beispielsweise Schutz von Herz und Gefäßen) bekannt sind, werden anderen Fettsäuren schädliche Wirkungen zugeschrieben. Prominente Beispiele sind die gesättigten Fettsäuren, die insbesondere in Fleischprodukten zu finden sind, und die unter anderem im Verdacht stehen, das Risiko für Krebskrankheiten zu erhöhen. Fettsäuren aus der Reihe der omega-6-Fettsäuren sind u. a. die Linolsäure und die Arachidonsäure. Ihr Einfluss auf die menschliche Gesundheit wird kontrovers diskutiert und unterscheidet sich auch danach, welche Krankheit betrachtet wird.

Ein internationales Forscherteam mit Beteiligung von Wissenschaftlern aus 10 verschiedenen Ländern untersuchte nun, ob ein Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Linolsäure und Arachidonsäure und der Entstehung von Typ-2-Diabetes besteht. Die Forscher bestimmten den Anteil von Linolsäure und Arachidonsäure anhand von Biomarkern in verschiedenen Körpergeweben. [Biomarker](#) sind Substanzen, die dabei helfen, biologische Prozesse und Reaktionen im Körper zu messen und einzuschätzen. In der hier beschriebenen Studie dienten die [Biomarker](#) zur Einschätzung der Versorgung der Studienteilnehmer mit Linolsäure und Arachidonsäure.

Die Forscher konnten in ihrer großen Studie die Daten von 39740 Erwachsenen nutzen, die zwischen 49 und 76 Jahren alt waren und bei Studienbeginn kein Diabetes aufwiesen. Im Verlauf der Studie erkrankten 4347 Personen an Typ-2-Diabetes. Die Auswertung zeigte Folgendes: Personen mit einer höheren Versorgung von Linolsäure wiesen ein um 35 % reduziertes Diabetesrisiko auf. Die Versorgung mit Arachidonsäure hingegen spielte keine Rolle für das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Eine bessere Versorgung mit der Fettsäure Linolsäure reduzierte in dieser Studie das Diabetesrisiko bei erwachsenen Personen. Die Fettsäure Arachidonsäure hingegen hatte weder einen positiven noch einen negativen Einfluss auf das Diabetesrisiko. Linolsäure ist in hoher Konzentration in verschiedenen Pflanzenölen enthalten. Pflanzenöle haben ohnehin in verschiedenen Studien Vorteile gegenüber tierischen Fetten aufgezeigt und könnten damit nicht nur zur Vorbeugung von Diabetes empfehlenswert sein.

Referenzen:

Wu JHY, Marklund M, Imamura F, Tintle N, Ardisson Korat AV, de Goede J, Zhou X7 et al. Omega-6 fatty acid biomarkers and incident type 2 diabetes: pooled analysis of individual-level data for 39 740 adults from 20 prospective cohort studies. Lancet

DCP DeutschesGesundheitsPortal

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“