Falsche Ernährung trägt zur Entstehung von Typ-2-Diabetes bei

Datum: 28.02.2023

Original Titel:
Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies

DGP – **Was der Mensch isst, nimmt Einfluss auf seine Gesundheit. Wissenschaftler zeigten nun, dass bestimmte Lebensmittel vermutlich einen Einfluss auf das Risiko haben, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Während Ballaststoffe aus Getreide und Vollkornprodukte vor der Krankheit zu schützen scheinen, erhöhen viel rotes oder verarbeitetes Fleisch in der Kost vermutlich das Diabetesrisiko.**

Warum eine Person an Typ-2-Diabetes erkrankt und eine andere nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen z. B. die Veranlagung, Umwelteinflüsse, das Lebensalter, das Körpergewicht und die Ernährung.

Welche Lebensmittel nehmen Einfluss auf das Diabetesrisiko?

Wissenschaftler aus Deutschland, Norwegen und Großbritannien führten gemeinsam eine Studie durch, bei der der Fokus darauf lag, herauszufinden, ob verschiedene Ernährungsformen und Ernährungsstile einen Einfluss auf die Entstehung von Typ-2-Diabetes haben.

Die Wissenschaftler analysierten insgesamt 53 Meta-Analysen (bei einer Meta-Analyse werden die Ergebnisse mehrerer Studien zu einem Gesamtergebnis zusammengeführt), bei denen mehr als 150 Zusammenhänge zu Ernährung und Diabetesrisiko untersucht wurden. Viele Studien analysierten, ob bestimmte Lebensmittelgruppen oder einzelne Lebensmittel das Diabetesrisiko beeinflussen. Einige Studien erfassten außerdem, ob zuckergesüßte Getränke oder Alkohol für das Diabetesrisiko relevant sind. In weiteren Studien ging es darum, herauszufinden, ob das Ernährungsverhalten oder die Ernährungsqualität Einfluss auf das Diabetesrisiko haben.

Vollkornprodukte schützten vor Diabetes, Fleisch erhöhte das Erkrankungsrisiko

Die Ergebnisse der umfangreichen Analyse der Wissenschaftler zeigten Folgendes:

- Eine erhöhte Zufuhr von Vollkornprodukten (pro Anstieg um 30 g/Tag) und eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen aus Getreide (Anstieg um 10 g/Tag) senkte das Risiko für Typ-2-Diabetes
- Ein moderater Alkoholkonsum (12 bis 24 g/Tag) im Vergleich zu gar keinem Alkoholverzehr senkte das Risiko für Typ-2-Diabetes
- Ein erhöhter Verzehr von rotem Fleisch (pro Anstieg um 100 g/Tag), verarbeitetem Fleisch (pro Anstieg um 50 g/Tag) und Speck (bei 2 Scheiben/Tag) erhöhte das Risiko für Typ-2-Diabetes

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

- Ein erhöhter Verzehr von zuckergesüßten Getränken (pro Anstieg um 1 Portion/Tag) erhöhte das Risiko für Typ-2-Diabetes

Zusammenfassend zeigten diese Ergebnisse, dass einige Ernährungsfaktoren im Zusammenhang mit dem Risiko für Typ-2-Diabetes zu stehen scheinen. Als schützend erwies sich ein vermehrter Verzehr von Vollkornprodukten sowie Ballaststoffen aus Getreide ebenso wie ein moderater Alkoholkonsum. Risikoerhöhend war hingegen ein gesteigerter Verzehr von rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch (dabei speziell auch von Speck) und von zuckergesüßten Getränken.

Referenzen:

Neuenschwander M, Ballon A, Weber KS, Norat T, Aune D, Schwingshackl L, Schlesinger S. Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. BMJ. 2019 Jul 3;366:l2368. doi: 10.1136/bmj.l2368.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom