

Gute Calciumversorgung senkt Diabetesrisiko bei Frauen

Datum: 16.02.2018

Original Titel:

Dietary total, animal, vegetable calcium and type 2 diabetes incidence among Korean adults: The Korean Multi-Rural Communities Cohort (MRCohort)

Welche Faktoren begünstigen es, an Diabetes zu erkranken? Diese Frage stellen sich weltweit viele Wissenschaftler. Forscher aus Südkorea gingen in ihrer neuen Studie nun der Frage nach, ob die Einnahme von Calcium einen Einfluss auf das Risiko für Typ-2-Diabetes hat. Calcium gehört zu den Mineralstoffen und wird für viele Körperfunktionen benötigt, allen voran für den Aufbau und die Stabilität von Knochen und Zähnen. Daneben spielt Calcium eine Rolle für die [Blutgerinnung](#), die Nerventätigkeit und die Abwehr von Entzündungen. Calcium findet sich vor allem in Milch- und Milchprodukten. Aber auch Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Mandeln und manche Mineralwässer sind calciumreich.

In ihre Analyse schlossen die Forscher 8313 Erwachsene im Alter von 40 Jahren oder älter ein, die zu Beginn der Studie nicht an Diabetes erkrankt waren. Im Laufe der Studie erkrankten 322 der Studienteilnehmer an Typ-2-Diabetes. Es zeigte sich, dass eine höhere Zufuhr von Calcium mit der Nahrung bei Frauen im Zusammenhang mit einem reduzierten Risiko für Diabetes stand. Dieser Zusammenhang galt zum einen, wenn man die Gesamtzufuhr von Calcium durch alle Lebensmittel betrachtete und zum anderen, wenn man die Zufuhr von Calcium aus rein pflanzlichen Lebensmitteln berücksichtigte. Bei den Männern konnte kein Zusammenhang zwischen einer höheren Zufuhr von Calcium und einem reduzierten Diabetesrisiko gesehen werden.

Weitere Analysen zeigten, dass die Zusammenhänge bei den Frauen auch dann gesehen wurden, wenn Frauen mit normalem Blutzuckerspiegel und Frauen mit bereits erhöhten (aber noch nicht krankhaft hohen) Blutzuckerspiegeln separat betrachtet wurden. Darüber hinaus bestand auch dann ein Zusammenhang zwischen Calciumzufuhr und einem niedrigeren Diabetesrisiko, wenn die Wissenschaftler den Effekt drei anderer wichtiger Faktoren, die einen Einfluss auf das Diabetesrisiko nehmen könnten (Übergewicht, Rauchstatus und Magnesiumzufuhr), mit Hilfe von statistischen Modellen herausrechneten.

Die Ergebnisse deuten damit darauf hin, dass eine ausreichende Zufuhr mit dem Mineralstoff Calcium Frauen vor Typ-2-Diabetes schützen könnte. Weitere Forschung bleibt abzuwarten, um die optimale Höhe der Calciumzufuhr zu definieren.

Referenzen:

Oh JM, Woo HW, Kim MK, Lee YH, Shin DH, Shin MH, Choi BY. Dietary total, animal, vegetable calcium and type 2 diabetes incidence among Korean adults: The Korean Multi-Rural Communities Cohort (MRCohort). *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017 Dec;27(12):1152-1164. doi: 10.1016/j.numecd.2017.10.005. Epub 2017 Oct 13.

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“