

Hohe Zufuhr von trans-Fettsäuren aus z. B. Fertigprodukten oder Süßwaren erhöht Diabetesrisiko

Datum: 09.08.2022

Original Titel:

Association between Plasma trans-Fatty Acid Concentrations and Diabetes in a Nationally Representative Sample of U.S. Adults

DGP - Die vorliegende Studie zeigt, dass eine hohe Zufuhr von trans-Fettsäuren im Zusammenhang mit einem erhöhten Diabetesrisiko steht. Zum Schutz vor Diabetes sollte der Verzehr von trans-Fettsäuren daher am besten so niedrig wie möglich sein.

Für trans-Fettsäuren ist keine positive Funktion im Organismus bekannt. Hingegen konnten zahlreiche Studien belegen, dass eine hohe Zufuhr von trans-Fettsäuren sich nachteilig auf die Gesundheit auswirkt, beispielsweise in Form eines erhöhten Risikos für schlechte Blutfette und Herz-Kreislauferkrankungen. In Tiermodellen konnte zudem gezeigt werden, dass hohe Mengen an trans-Fettsäuren eine [Insulinresistenz](#) begünstigen können. Von einer [Insulinresistenz](#) spricht man, wenn die Zellen des Körpers nicht mehr ausreichend auf das [Hormon Insulin](#) ansprechen. Die Insulinresistenz ist eine bedeutsame Vorstufe für eine Diabeteserkrankung.

Immer weniger trans-Fettsäuren in Lebensmitteln aus Deutschland

In Deutschland konnte der Gehalt an trans-Fettsäuren in Nahrungsmitteln in den letzten Jahrzehnten immer weiter abgesenkt werden. Dies ist unter anderem auf Anstrengungen der Lebensmittelindustrie zurückzuführen, die neue Wege gefunden hat, um den Gehalt an trans-Fettsäuren in industriell hergestellten Produkten zu verringern. Einige Lebensmittel können allerdings auch heute noch nennenswerte Mengen an trans-Fettsäuren enthalten. Dazu gehören Back- und Süßwaren, frittierte Kartoffelprodukte und Fertiggerichte wie Pizza.

In einer Zusammenarbeit von amerikanischen und chinesischen Forschern wurde nun untersucht, ob die Zufuhr von trans-Fettsäuren in einem Zusammenhang mit dem Diabetesrisiko steht. Die Forscher schlossen 3801 Personen im Alter von 20 Jahren oder älter in ihre Studie ein. Anhand einer Blutprobe, die den Personen im nüchternen Zustand entnommen wurde, konnte der Gehalt von Fettsäuren im Blut der Teilnehmer objektiv bestimmt werden. Von einer Diabeteserkrankung der Teilnehmer wurde ausgegangen, wenn eine ärztlichen Diagnose von Diabetes vorlag, der Blutzuckerwert im Nüchternzustand bei ≥ 126 mg/dl oder aber der Langzeitblutzuckerwert bei $\geq 6,5\%$ lag.

trans-Fettsäuren = [Risikofaktor](#) für Diabetes

Nachdem andere Faktoren, die einen Einfluss auf das Diabetesrisiko haben könnten, mit mathematischen Modellen herausgerechnet wurden, zeigte sich, dass Personen mit der höchsten Zufuhr von trans-Fettsäuren im Vergleich zu den Personen mit der niedrigsten Zufuhr von trans-

Fettsäuren ein drastisch erhöhtes Diabetesrisiko aufwiesen. Ebenso konnte ein Zusammenhang zwischen der Zufuhr von trans-Fettsäuren und der Konzentration von Zucker und [Insulin](#) im Nüchternzustand, einer Insulinresistenz und dem Langzeitblutzuckerwert gesehen werden.

Die Studie zeigt damit auf, dass eine hohe Zufuhr von trans-Fettsäuren im Zusammenhang mit einem erhöhten Diabetesrisiko steht. Zum Schutz vor Diabetes sollte der Verzehr von trans-Fettsäuren daher am besten so niedrig wie möglich sein.

Referenzen:

Liu B, Sun Y, Snetselaar LG, Sun Q, Yang Q, Zhang Z, Liu L, Hu FB, Bao W. Association between Plasma trans-Fatty Acid Concentrations and Diabetes in a Nationally Representative Sample of U.S. Adults. J Diabetes. 2018 Feb 15. doi: 10.1111/1753-0407.12652. [Epub ahead of print]



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“