

Kohlenhydrate erhöhen das Risiko für metabolisches Syndrom bei Frauen

Datum: 13.06.2022

Original Titel:

Diets high in glycemic index and glycemic load are associated with an increased risk of metabolic syndrome among Korean women

Kurz & fundiert

- Querschnittsstudie mit 3 317 Männern und 6 191 Frauen aus Korea
- Glykämischer Index (GI) und die glykämische Last (GL) sind ein Maß für den Anstieg des Blutzuckerspiegels
- Zusammenhang zwischen GI und GL der Nahrung und dem metabolischem Syndrom
- Assoziation nur bei Frauen nachgewiesen

DGP - Eine aktuelle Studie konnte einen Zusammenhang zwischen dem glykämischen Index (GI) und der glykämischen Last (GL) der Nahrung und dem metabolischen Syndrom bei koreanischen Frauen nachweisen.

Die Bestimmung des glykämischen Index (GI) und der glykämischen Last (GL) ist für die Bewertung der gesundheitlichen Auswirkungen von bestimmten Ernährungsformen wichtig. Sie geben Auskunft darüber, wie sich ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Ziel einer aktuellen Studie aus Korea war es, den diätetischen GI und GL sowie ihre Assoziationen mit dem metabolischen Syndrom bei Erwachsenen zu bewerten.

Querschnittsstudie mit Erwachsenen aus Korea

Für die Querschnittsstudie wurden Daten von 3 317 Männern und 6 191 Frauen ausgewertet. Die verzehrten Lebensmittel wurde mit einem validierten Fragebogen bewertet. Das metabolische Syndrom wurde basierend auf den koreaspezifischen Grenzwerten für den Taillenumfang definiert. Angepasste Odds Ratios (ORs) und 95 % Konfidenzintervalle (KIs) wurden mithilfe multivarianter logistischer Regression abgeschätzt. Verglichen mit Frauen in den niedrigsten Quintilen des diätetischen GI und GL, hatten Frauen in den höchsten Quintilen ein signifikant höheres Risiko für ein [metabolisches Syndrom](#) (GI: OR 1,56; 95 % KI: 1,18 - 2,06; GL: OR 1,80; 95 % KI = 1,27 - 2,57). Weitere Parameter waren:

- erhöhter Blutdruck
- reduziertes High-Density-Lipoprotein-Cholesterin (HDL-C, sowohl GI als auch GL)

- erhöhte Triglyceride (nur GI)
- erhöhter Taillenumfang (nur GL)
- erhöhte Nüchtern glukose (nur GL)

Bei Männern wurde kein signifikanter Zusammenhang festgestellt, außer einem höheren Risiko für ein reduziertes HDL-C (OR 1,59; 95 % KI: 1,01 - 2,29).

Zusammenhang zwischen glykämischem Index und metabolischem Syndrom

Laut der Studienautoren deuten die Ergebnisse darauf hin, dass der glykämische Index (GI) und die glykämische Last (GL) positiv mit dem Risiko für das metabolische Syndrom bei Frauen assoziiert sind. Dieser Zusammenhang konnte bei Männern nicht gezeigt werden.

Referenzen:

Jun, S., Lee, S., Lee, J., & Kim, J. (2022). Diets high in glycemic index and glycemic load are associated with an increased risk of metabolic syndrome among Korean women. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 32(5), 1154-1164.



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“