

## Sehr hohe Kohlenhydratmengen wirken sich ungünstig auf den Langzeitblutzuckerspiegel aus

**Datum:** 02.08.2022

**Original Titel:**

Dietary survey in Japanese patients with type 2 diabetes and influence of dietary carbohydrate on hemoglobin A1c: The Soreka study

**DGP - Diese Studie japanischer Wissenschaftler deckte auf, dass sich eine zu hohe Kohlenhydratzufuhr ungünstig auf den Langzeitblutzuckerwert von Patienten mit Typ-2-Diabetes auswirken könnte. Die Wissenschaftler empfehlen deshalb, eine sehr hohe Kohlenhydratzufuhr von mehr als 60 % der Energie zu vermeiden.**

Es ist ein viel untersuchtes Thema: welchen Anteil sollten Fette, Kohlenhydrate und Proteine in der Kost des Menschen ausmachen? Während zahlreiche Fachgesellschaften eine moderate Zufuhr von Fett und eine meist über 45 Prozent der Kalorien liegende Zufuhr von Kohlenhydraten empfehlen, hat sich in den letzten Jahren bei vielen Menschen zunehmend der Trend durchgesetzt, den Anteil der Kohlenhydrate zu verringern und dafür mehr Fette und Proteine zu verzehren.

### **Analyse von Ernährungsprotokollen von 3032 Patienten mit Typ-2-Diabetes**

Japanische Wissenschaftler gingen in ihrer Studie nun dem optimalen Anteil der energieliefernden Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) bei Patienten mit Typ-2-Diabetes auf den Grund. Sie untersuchten im Speziellen, ob sich der Anteil der Kohlenhydrate auf den Langzeitblutzuckerwert der Patienten auswirkte. Für ihre Analyse konnten sie die Ernährungsprotokolle von 3032 Personen auswerten.

### **Viele Kohlenhydrate begünstigten einen hohen Langzeitblutzuckerwert**

Die Energiezufuhr der Personen lag bei durchschnittlich  $1711 \pm 645$  Kalorien am Tag. Diese Energie war folgendermaßen auf die Hauptnährstoffe aufgeteilt: 16,3 % der Energie aus Proteinen, 26,8 % der Energie aus Fetten und 52,3 % der Energie aus Kohlenhydraten. Die Wissenschaftler verglichen dann Personen, die mit  $> 8$  % einen hohen Langzeitblutzuckerwert aufwiesen mit jenen, deren Langzeitblutzuckerwert auf einem niedrigen Wert von  $< 6,5$  % lag. Es zeigte sich, dass die Personen mit den hohen Langzeitblutzuckerwerten weniger Proteine und mehr Kohlenhydrate verzehrten. Weiterführende Analysen bestätigten einen Zusammenhang zwischen einer hohen Kohlenhydratzufuhr und einem Anstieg des Langzeitblutzuckerwerts. Insbesondere Patienten mit einer sehr hohen Kohlenhydratzufuhr von mehr als 60 % der Energie hatten ein gesteigertes Risiko, einen zu hohen Langzeitblutzuckerwert aufzuweisen. Ein hoher Langzeitblutzuckerwert wurde außerdem häufiger bei Personen mit Übergewicht gesehen. Hingegen war der Langzeitblutzuckerwert niedriger, wenn eine Person viel Proteine und Ballaststoffe verzehrte.

Die Studienautoren schlussfolgerten, dass insbesondere eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten (mehr

als 60 % der Energie) im Zusammenhang mit einem zu hohen Langzeitblutzuckerwert stehen könnte. Die Kohlenhydratmenge zu reduzieren könnte damit ein Weg sein, um die Kontrolle des Blutzuckerspiegels zu verbessern.

**Referenzen:**

Tadashi Yamakawa, Rika Sakamoto, Kenichiro Takahashi et al. Dietary survey in Japanese patients with type 2 diabetes and influence of dietary carbohydrate on hemoglobin A1c: The Soreka study. Journal of Diabetes Investigation. 2018. doi: 10.1111/jdi.12903



# 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“