DeutschesGesundheitsPortal

Mediterrane Ernährung: Zusammenhang mit höherer Lebensqualität bei Typ-1-Diabetes

Datum: 11.10.2022

Original Titel:
The Mediterranean Diet is Associated with an Improved Quality of Life in Adults with Type 1 Diabetes

DGP – **Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass sich eine mediterrane Ernährung positiv auf die Lebensqualität von Typ-1-Diabetes-Patienten auswirken könnte.**

Eine Typ-1-Diabetes-Erkrankung begleitet einen Patienten sein Leben lang. Es ist deshalb wichtig, dass neben einer optimalen Behandlung auch die Lebensqualität des Patienten eine besondere Aufmerksamkeit bekommt. Wissenschaftler interessierten sich mit ihrer Studie dafür, inwiefern die Ernährungsweise eines Typ-1-Diabetes-Patienten seine Lebensqualität beeinflusst.

An der Studie nahmen 258 Patienten teil. Die Wissenschaftler befragten die Teilnehmer in einem persönlichen Interview zu ihrer Ernährung (Verzehrhäufigkeitsfragebogen), zu ihrer Lebensqualität (*Audit of Diabetes-Dependent Quality of Life* (ADDQoL-19)) und zu ihrer Behandlungszufriedenheit (*Diabetes Treatment Satisfaction Questionnaire-status version* (DTSQ-s)).

Auswertung von Ernährungsmustern und Qualitätsindizes

Die Auswertung der Verzehrhäufigkeitsfragebögen lieferte den Wissenschaftlern Auskunft über die Ernährungsmuster der Patienten. Ein bekanntes Ernährungsmuster ist z. B. die mediterrane Ernährung. Neben den Ernährungsmustern werteten die Wissenschaftler auch verschiedene Qualitätsindizes aus wie den *Alternate Healthy Eating Index* (AHEI) oder den *Alternate Mediterranean Diet Score* (AMED).

Bessere Lebensqualität, wenn eine mediterrane Ernährung beherzigt wurde

Die Analyseergebnisse zeigten, dass Patienten, die sich im moderaten oder starken Ausmaß an ein mediterranes Ernährungsmuster hielten, eine höhere diabetesspezifische Lebensqualität aufwiesen. Die Qualitätsindizes wie AHEI oder AMED stand nicht in einem Zusammenhang mit der allgemeinen Behandlungszufriedenheit der Patienten. Bei bestimmten Aspekten der diabetesspezifischen Lebensqualität wie Convenience und Flexibilität sahen die Wissenschaftler aber bessere Werte, wenn die Patienten hohe Werte beim AHEI erreichten. Allerdings zeigten die Analyseergebnisse auch, dass Typ-1-Diabetes-Patienten eine Diät mit hohem AHEI-Wert anderen Personen seltener weiterempfahlen.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen somit, dass sich eine mediterrane Ernährung positiv auf die diabetesspezifische Lebensqualität von Typ-1-Diabetes-Patienten auswirken könnte. Eine Diät, mit der hohe Punktwerte beim AHEI erreicht werden, stand mit höherer Flexibilität und Convenience im Zusammenhang, wurde von den Patienten allerdings weniger weiterempfohlen.

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

Referenzen:

Granado-Casas M, Martin M, Martínez-Alonso M et al. The Mediterranean Diet is Associated with an Improved Quality of Life in Adults with Type 1 Diabetes. Nutrients. 2020 Jan 2;12(1). pii: E131. doi: 10.3390/nu12010131.

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