

Mit Ernährungsschulungen die Diabeteseinstellung verbessern

Datum: 18.11.2021

Original Titel:

Improving type 2 diabetes mellitus glycaemic control through lifestyle modification implementing diet intervention: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Zusammenfassende Auswertung von 28 klinischen Studien zum Einfluss von Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert von Diabetespatienten
- Patienten mit Ernährungsschulung senkten ihre Langzeitblutzuckerwerte im Vergleich zu Patienten ohne Schulung

DGP - Wissenschaftler werteten mehrere Studien zum Einfluss von Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert von Diabetespatienten aus. Es zeigte sich, dass die Schulungen für die Patienten mit einem Mehrwert verbunden waren und zu einer Abnahme des Langzeitblutzuckerwertes führten.

Zahlreiche Studien belegen, dass Diabetespatienten mit einer verbesserten Ernährung viel Gutes für ihre Gesundheit tun können. Wissenschaftler ermittelten mit ihrer Analyse, welchen Effekt Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert (auch bekannt als [HbA1c](#)-Wert) von Diabetespatienten haben.

Die Wissenschaftler schlossen alle randomisierten, kontrollierten Interventionsstudien ein, die sie bis Mai 2019 zu diesem Thema fanden. Randomisierte, kontrollierte Interventionsstudien (RCT) liefern Wissenschaftlern die aussagekräftigsten Ergebnisse zu einer Fragestellung. Randomisiert heißt, dass die Teilnehmer zufällig auf zwei oder mehrere Gruppen aufgeteilt werden. Kontrolliert bedeutet, dass es mindestens zwei Studiengruppen gibt. Zum einen die Interventionsgruppe(n), die eine Form von [Intervention](#) (= hier in diesem Fall Ernährungsschulung) erhält/erhalten. Und zum anderen die [Kontrollgruppe](#), die die übliche Behandlung oder eine andere Kontrollbehandlung bekommt (in diesem Fall eine Gruppe, die keine Ernährungsschulung, sondern die übliche Diabetesversorgung erhält).

Mithilfe von Ernährungsschulungen konnte die Diabeteseinstellung verbessert werden

Die Wissenschaftler fanden 28 RCTs, die sie zusammenfassend auswerteten. Es zeigte sich, dass die Diabetespatienten, die eine Ernährungsschulung erhielten, ihren [HbA1c](#)-Wert im Vergleich zu den Patienten aus den Kontrollgruppen senken konnten. Besonders erfolgreich waren Konzepte, bei

denen Einzel- und Gruppenschulungen kombiniert wurden. Auch eine Gewichtsabnahme der Patienten wirkte sich positiv auf den HbA1c-Wert aus.

Die Wissenschaftler sprechen sich deshalb dafür aus, Ernährungsschulungen in die Versorgung von Diabetespatienten zu integrieren.

Referenzen:

García-Molina L, Lewis-Mikhael AM, Riquelme-Gallego B, Cano-Ibáñez N, Oliveras-López MJ, Bueno-Cavanillas A. Improving type 2 diabetes mellitus glycaemic control through lifestyle modification implementing diet intervention: a systematic review and meta-analysis. Eur J Nutr. 2019 Nov 28. doi: 10.1007/s00394-019-02147-6.



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“