

## Olivenöl und Pistazien zur Vorbeugung von Schwangerschaftsdiabetes

**Datum:** 08.09.2021

**Original Titel:**

Does a MediDiet with additional extra virgin olive oil (EVOO) and pistachios reduce the incidence of gestational diabetes?

**Kurz & fundiert**

- 560 schwangere Frauen wurden in die Studie eingeschlossen
- Sowohl die Interventionsgruppe als auch in der [Kontrollgruppe](#) führten eine mediterrane Diät durch
- Ein erhöhter Konsum von nativem Olivenöl extra und Pistazien verringerte das Auftreten von Schwangerschaftsdiabetes

**DGP - Ein erhöhter Konsum von nativem Olivenöl extra und Pistazien kann das Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes verringern, fand eine [Interventionsstudie](#) mit 560 schwangeren Frauen.**

---

Eine aktuelle Studie zielte darauf ab, die [Inzidenz](#) von Schwangerschaftsdiabetes bei schwangeren Frauen nach Einhaltung einer mediterranen Diät mit zusätzlichem nativem Olivenöl extra und Pistazien zu bewerten.

### **Welchen Einfluss haben Olivenöl und Pistazien auf das Schwangerschaftsdiabetesrisiko?**

In die vorliegende Studie wurden 560 schwangere Frauen eingeschlossen. Die Mittelmeerdiet wurde sowohl in der Interventionsgruppe als auch in der [Kontrollgruppe](#) eingeführt. Die Studienteilnehmerinnen erhielten in der Interventionsgruppe täglich 40 ml natives Olivenöl extra zusammen mit 25 bis 30 g gerösteten Pistazien. Die Ernährungsmuster waren zu Studienbeginn statistisch nicht unterschiedlich zwischen den Gruppen, aber der Unterschied war statistisch signifikant und in der Interventionsgruppe nach 24 bis 28 Wochen ( $p = 0,001$ ) und 36 bis 38 Wochen ( $p = 0,001$ ) höher. Schwangerschaftsdiabetes wurde bei 51 (20,4 %) Frauen in der Kontrollgruppe und 34 (13,6 %) Frauen in der Interventionsgruppe diagnostiziert. Die Auswertung zeigte, dass die Mittelmeerdiet die Schwangerschaftsdiabetes-[Inzidenz](#) signifikant reduzieren kann ( $p = 0,02$ ).

### **Ernährung kann Diabetesrisiko senken**

Laut der Studienautoren kann eine mediterrane Diät sowie ein erhöhter Konsum von nativem Olivenöl extra und Pistazien die Inzidenz von Schwangerschaftsdiabetes verringern.

## Referenzen:

Zhao, L., Zhang, P., Zheng, Q., Deka, A., Choudhury, R., & Rastogi, S. (2021). Does a MediDiet with additional extra virgin olive oil (EVOO) and pistachios reduce the incidence of gestational diabetes? *Endocrine Practice*.  
<https://doi.org/10.1016/j.eprac.2021.08.010>

DCP DeutschesGesundheitsPortal

# 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“