

## Patienten mit Typ-2-Diabetes profitieren am meisten von einer Diät mit mediterranem Ernährungsmuster

**Datum:** 23.03.2018

### **Original Titel:**

A network meta-analysis on the comparative efficacy of different dietary approaches on glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus

Gesunde Ernährung ist wichtig. Wer sich gesund ernährt, ist fitter und ausgeglichener und kann sich vor Krankheiten schützen und unter Umständen sogar bestehenden Krankheiten günstig beeinflussen. Für Patienten mit Typ-2-Diabetes ist eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung besonders wichtig. Viele Patienten probieren Diäten aus, insbesondere dann, wenn bei ihnen Übergewicht vorliegt. Diäten gibt es in Hülle und Fülle. Während einige Diäten auf den Verzicht eines Nährstoffs wie Fett oder Kohlenhydrate (*Low Fat*- oder *Low Carb*-Diäten) abzielen, folgen andere Diäten bestimmten Grundsätzen, z. B. die Paleo-Diät, bei der nur Nahrungsmitteln verzehrt werden sollen, von denen angenommen wird, dass sie schon in der Steinzeit verfügbar waren.

Welche Diät eignet sich für Patienten mit Diabetes am besten? Diese Frage untersuchten Wissenschaftler rund um Dr. Lukas Schwingshackl und Prof. Dr. Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Die Wissenschaftler interessierte, ob sich Diäten unterschiedlich gut auf den Langzeitblutzuckerwert und den Blutzuckergehalt im Nüchternzustand bei Personen mit Typ-2-Diabetes auswirken.

Die Wissenschaftler suchten in medizinischen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema: Insgesamt 56 Studien mit 4937 Patienten mit Typ-2-Diabetes konnten eingeschlossen werden. Diese werteten die Wissenschaftler zusammenfassend aus. Es zeigte sich, dass die Diäten unterschiedlich gut auf den Langzeitblutzuckerwert und den Blutzuckergehalt im Nüchternzustand wirkten, alle Diäten aber besser abschnitten als Kontrollgruppen, bei denen keine Diät gehalten wurde. Hinsichtlich des Langzeitblutzuckerwerts profitieren die Patienten am meisten von einer Diät mit niedrigem Kohlenhydratgehalt (*Low Carb*), gefolgt von der mediterranen Diät und der Paleo-Diät. Bei dem Blutzuckergehalt im Nüchternzustand zeigte sich ein anderes Bild: hier erzielte eine mediterrane Diät die besten Erfolge, gefolgt von der Paleo-Diät und vegetarischen Diäten.

Zusammengefasst betrachtet wurde also die Blutzuckerkontrolle bei den Patienten mit Typ-2-Diabetes am günstigsten durch eine mediterrane Diät beeinflusst. Eine mediterrane Diät enthält viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie hochwertige Öle und Fisch. Auch für den Schutz vor diabetesbedingten Augenkrankheiten konnte eine Studie kürzlich einen günstigen Effekt der mediterranen Ernährung zeigen (Studie von Wong und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *PLoS One* veröffentlicht). Und auch die 2018 aktualisierten Ernährungsleitlinien zur [Prävention](#) und dem Management von Diabetes aus Großbritannien empfehlen der Bevölkerung zum Schutz vor Diabetes insbesondere das mediterrane Ernährungsmuster (Studie von Dyson & Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *Diabetic Medicine* veröffentlicht).

### **Referenzen:**

Schwingshackl L, Chaimani A, Hoffmann G, Schwedhelm C, Boeing H. A network meta-analysis on the comparative efficacy of

different dietary approaches on glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. Eur J Epidemiol. 2018 Jan 4. doi: 10.1007/s10654-017-0352-x. [Epub ahead of print]

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“