

## Profitieren Patienten mit Diabetes von wenig Kohlenhydraten in der Kost?

**Datum:** 09.02.2018

**Original Titel:**

One year follow-up after a randomized controlled trial of a 130 g/day low-carbohydrate diet in patients with type 2 diabetes mellitus and poor glycemic control

Viele Forscher beschäftigen sich mit der Frage, welche Ernährung bei Patienten mit Diabetes mit dem günstigsten Einfluss auf den Langzeitblutzuckerwert und das Gewicht verbunden ist. Oftmals ist der Kohlenhydratgehalt der Nahrung Gegenstand von Studien. So auch bei einer Studie von japanischen Forschern, bei der die Studienteilnehmer (alles Patienten mit Typ-2-Diabetes) entweder eine Diät mit niedrigem Kohlenhydratgehalt (130 g/Tag) oder eine Diät mit niedrigem Kaloriengehalt zu sich nahmen. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass nach 6 Monaten ein besserer Einfluss auf den Langzeitblutzuckerwert und das Gewicht, gemessen anhand des [Body Mass Index](#) (kurz BMI), durch die Diät mit dem niedrigen Kohlenhydratgehalt gesehen wurde. Nach den 6 Monaten durften sich die Studienteilnehmer wieder so ernähren, wie sie wollten. Ein Jahr danach untersuchten die Forscher die Studienteilnehmer erneut und prüften ihre Ernährungsgewohnheiten und ihren Krankheitsverlauf.

Von den 66 Teilnehmern der Anfangsstudie standen nach einem Jahr Daten von 22 Personen, die die Diät mit wenig Kohlenhydraten zu sich genommen hatten und von 27 Personen, die der kalorienreduzierten Diät zugeteilt waren, zur Verfügung. Nach dem Jahr wiesen Personen aus beiden Gruppen einen ähnlichen Kohlenhydratgehalt in ihrer täglichen Kost auf (214 g/Tag in der Gruppe mit wenig Kohlenhydraten und 215 g/Tag in der Gruppe mit wenig Kalorien). Verglichen mit den Werten zu Studienbeginn, wiesen die Teilnehmer aus beiden Gruppen eine Verbesserung des Langzeitblutzuckerwerts und des BMIs auf. Die beiden Gruppen unterschieden sich nicht in ihrer Wirkung, d. h. die anfängliche Überlegenheit der Diät mit niedrigen Kohlenhydratgehalt konnte ein Jahr nach Studienende nicht aufrechterhalten werden.

Die Teilnehmer mit Typ-2-Diabetes konnten somit, egal ob sie ursprünglich mit einer Diät mit niedrigem Kohlenhydratgehalt oder mit einer Diät mit allgemein niedrigem Kaloriengehalt abgenommen hatten, auch ein Jahr nach Ende der Studie eine Verbesserung von Langzeitblutzuckerwert und BMI aufweisen. Nach dem Jahr wiesen die Personen, die die Diät mit dem niedrigem Kohlenhydratgehalt erhalten hatten gegenüber den Personen, deren Diät einen niedrigen Kaloriengehalt aufwies, keine Vorteile mehr hinsichtlich Langzeitblutzuckerwert und BMI auf.

**Referenzen:**

Sato J, Kanazawa A, Hatae C, Makita S, Komiya K, Shimizu T, Ikeda F, Tamura Y, Ogihara T, Mita T, Goto H, Uchida T, Miyatsuka T, Ohmura C, Watanabe T, Kobayashi K, Miura Y, Iwaoka M, Hirashima N, Watada H. One year follow-up after a randomized controlled trial of a 130 g/day low-carbohydrate diet in patients with type 2 diabetes mellitus and poor glycemic control. PLoS One. 2017 Dec 4;12(12):e0188892. doi: 10.1371/journal.pone.0188892. eCollection 2017.

# 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“