

## Analyse zu proteinreichen Diäten für Patienten mit Typ-2-Diabetes

**Datum:** 02.08.2022

**Original Titel:**

High protein diet is of benefit for patients with type 2 diabetes: An updated meta-analysis

**DGP - Eine proteinreiche Diät könnte bei Patienten mit Typ-2-Diabetes einen günstigen Einfluss auf die Triglycide ausüben, wie die vorliegende Auswertung von 18 Studien zeigt. Günstige Ergebnisse auf das Körpergewicht wurden entgegen früherer Studien nicht gesehen.**

---

Ziel der vorliegenden Auswertung war es, den Nutzen einer proteinreichen Diät auf das Körpergewicht, die Blutzuckerkontrolle und Herz-Kreislauf-Risikofaktoren bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu bestimmen.

### **Sind proteinreiche Diäten für Menschen mit Typ-2-Diabetes empfehlenswert?**

Die Wissenschaftler suchten in medizinischen Datenbanken nach Studien, die bis Juni 2018 zu diesem Thema veröffentlicht wurden. Für die Auswertung konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 18 Studien mit 1099 Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes zurückgreifen. Es zeigte sich, dass proteinreiche im Vergleich zu proteinarmen Diäten keinen Einfluss auf den Blutdruck, das Körpergewicht oder die Blutzuckerkontrolle der Patienten ausübten. Eine hohe im Vergleich zu einer niedrigen Proteinzufuhr minderte allerdings die Triglycerid-Konzentration. Triglyceride sind wichtige Komponenten der Blutfette. Weiterführende Analysen deuteten darauf hin, dass der Effekt von proteinreichen Diäten auf Körpergewicht und Triglycerid-Konzentration möglicherweise durch die Anteile von Kohlenhydraten und Fetten in der Nahrung beeinflusst wird.

Eine proteinreiche Kost wirkt sich bei Patienten mit Typ-2-Diabetes möglicherweise günstig auf die Triglycerid-Werte aus. Während andere Studien positive Effekte von proteinreichen Diät auf das Körpergewicht bei Typ-2-Diabetes-Patienten zeigten, konnte dies in der vorliegenden Analyse nicht bestätigt werden. Allerdings kann nicht ausgeschlossen werden, dass weitere Faktoren einen Einfluss auf die Ergebnisse haben. Daher sollten die Ergebnisse in weiteren Studien kritisch geprüft werden.

**Referenzen:**

Zhao WT, Luo Y, Zhang Y, Zhou Y, Zhao TT. High protein diet is of benefit for patients with type 2 diabetes: An updated meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2018 Nov;97(46):e13149. doi: 10.1097/MD.00000000000013149.

# 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“