MedWiss.Online

Ballaststoffe, fettreicher Fisch und ein mediterranes Ernährungsmuster schützen vor diabetesbedingten Augenerkrankungen

Datum: 09.03.2018

Original Titel:
Dietary intake and diabetic retinopathy: A systematic review

Patienten, die an Diabetes leiden, wird zu einer ausgewogenen Kost mit hohem Anteil von Obst, Gemüse, gesunden Fetten und wertvollen Vollkornprodukten geraten. Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus und soll der Entstehung oder dem Anstieg von Übergewicht entgegenwirken. Darüber hat gesunde Ernährung einen günstigen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und die Leistungsfähigkeit. Welche Effekte kann die Ernährung bei Patienten mit Diabetes noch erzielen? Sind sogar Effekte auf die Entwicklung von diabetesbedingten Augenerkrankungen möglich, die eine häufige Folgeerkrankung des Diabetes sind? Dieser Frage widmete sich ein Team von Wissenschaftlern aus Singapur.

Die Wissenschaftler durchsuchten in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien, die in dem Zeitraum zwischen 1967 und 2017 zu dem Zusammenhang zwischen Ernährung und diabetesbedingten Augenerkrankungen veröffentlicht wurden.

Die Recherche der Wissenschaftler ergab 31 relevante Studien, die sie für ihre Analyse nutzen konnten. Bei der Analyse konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen und fettreichem Fisch sowie ein mediterranes Ernährungsmuster vor der Entstehung diabetischer Augenerkrankungen schützte. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen kann durch den Verzehr von Vollkornprodukten und ausreichend Obst und Gemüse erreicht werden. Zu fettreichem Fisch gehören beispielweise Lachs oder Hering. Ein mediterranes Ernährungsmuster beschreibt die klassische Kost in Ländern rund ums Mittelmeer. Sie ist gekennzeichnet durch die Auswahl hochwertiger Öle, viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Fisch.

Eine hohe Kalorienzufuhr war hingegen mit einem größeren Risiko für diabetesbedingte Augenerkrankungen verbunden. Für die Zufuhr von Kohlenhydraten, Vitamin D und Salz konnten keine Zusammenhänge gesehen werden. Zu dem Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Antioxidantien (Bestandteile von einigen Lebensmitteln, die dem Schutz von Körperzellen dienen), Fettsäuren, Protein sowie Alkohol und dem Risiko für diabetesbedingte Augenerkrankungen erlaubte die Datenlage keine klaren Rückschlüsse.

Die Zufuhr von Ballaststoffen und fettreichem Fisch sowie ein mediterranes Ernährungsmuster standen in dieser Studie im Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko für diabetesbedingte Augenerkrankungen. Die Studienautoren betonen, dass weitere Studienergebnisse notwendig sind, um diese Ergebnisse zu untermauern. Dass Ballaststoffe, fettreicher Fisch und ein mediterranes Ernährungsmuster günstige Wirkungen haben könnten, verwundert aber nicht, da sie auch hinsichtlich des Risikos für andere Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Bluthochdruck, bereits positive Effekte zeigten. So können Patienten mit Diabetes vermutlich davon profitieren, wenn sie ausreichend Ballaststoffe und fettreichen Fisch verzehren bzw. ein

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

mediterranes Ernährungsmuster einhalten.

Referenzen:

Wong MYZ, Man REK, Fenwick EK, Gupta P, Li LJ, van Dam RM, Chong MF, Lamoureux EL. Dietary intake and diabetic retinopathy: A systematic review. PLoS One. 2018 Jan 11;13(1):e0186582. doi: 10.1371/journal.pone.0186582. eCollection 2018.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de