

## Bio schützt vor Diabetes

**Datum:** 21.01.2021

**Original Titel:**

Inverse Association between Organic Food Purchase and Diabetes Mellitus in US Adults

**MedWiss – In einer Querschnittsstudie aus den USA hatten Verbraucher, die in Bioläden einkauften, eine niedrigere Diabetesprävalenz. Diese Studiendaten liefern Hinweise auf einen möglichen gesundheitlichen Mehrwert bei der Bevorzugung von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft.**

---

Im Jahr 2018 gaben die Menschen in Deutschland 5,5 % mehr Geld für Bio-Lebensmittel aus als im Vorjahr (insgesamt 10,91 Milliarden €). Studien zeigen, dass Bio-Landwirtschaft zum Schutz von Wasser, Böden und der Biodiversität beiträgt und ressourceneffizienter ist. Bislang existieren allerdings nur wenige Daten darüber, ob Bio-Lebensmittel gesünder sind.

Wissenschaftler führten nun eine Querschnittsstudie durch, in der sie ermittelten, ob Menschen, die Lebensmittel in Bio-Qualität einkaufen, seltener an Diabetes leiden. Für ihre Studie griffen die Wissenschaftler auf die Daten der beiden NHANES-Studien (*National Health and Nutrition Examination Survey*) der Jahre 2007 bis 2008 und 2009 bis 2010 zurück. Insgesamt gab es 8199 Studienteilnehmer. Mithilfe von Fragebögen ermittelten die Wissenschaftler, ob und wenn ja, wie häufig die Studienteilnehmer Bio-Lebensmittel einkauften. Außerdem ermittelten die Wissenschaftler, ob eine Diabeteserkrankung bei den Studienteilnehmern vorlag. Dies war der Fall, wenn die Teilnehmer von einer vom Arzt gestellten Diabetesdiagnose berichteten und/oder wenn ihr HbA1c-Wert bei 6,5 % oder höher lag.

### **Niedrigere Diabetesprävalenz bei Personen, die in Bioläden einkauften**

Die Ergebnisse der Auswertung zeigten Folgendes: Personen, die Lebensmittel in Bio-Qualität einkauften, litten seltener an Diabetes als Personen, die dies nicht taten. Nach Adjustierung für Alter, Geschlecht, Rasse/Ethnizität, der familiären Vorgeschichte an Diabetes, dem sozioökonomischen Status sowie Ernährungs- und Lebensstilfaktoren lag die Odds Ratio (OR) für Diabetes bei Einkauf von Bio-Lebensmitteln bei 0,80 (95 % CI 0,68–0,93). Auch nach Adjustierung für den BMI (*Body Mass Index*) blieb der Zusammenhang signifikant (OR = 0,80; 0,69–0,94).

In dieser Querschnittsstudie litten Menschen, die häufig Lebensmittel in Bio-Qualität einkaufen, seltener an Diabetes. Die Studie liefert damit interessante Hinweise auf die Frage, ob Bio-Lebensmittel gesünder als Produkte aus konventioneller Landwirtschaft sind.

**Referenzen:**

Sun Y, Liu B, Du Y, Snetselaar LG, Sun Q, Hu FB, Bao W. Inverse Association between Organic Food Purchase and Diabetes Mellitus in US Adults. *Nutrients*. 2018 Dec 3;10(12). pii: E1877. doi: 10.3390/nu10121877.