

Warum Cola und Co. Diabetes begünstigen könnten

Datum: 11.01.2019

Original Titel:

High dietary phosphorus intake is associated with an increased risk of type 2 diabetes in the large prospective E3N cohort study

MedWiss - Frauen, die viel Phosphor aufnahmen, erkrankten häufiger an Typ-2-Diabetes, wie ein Forscherteam aus Frankreich in ihrer Studie aufdeckte. Kritisch sind deshalb Lebensmittel, denen viel künstliches Phosphat zu gesetzt wird, wie beispielsweise Soft-Drinks.

In den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird die empfohlene Zufuhr von Phosphor bei erwachsenen Männern und Frauen auf 700 mg/Tag festgelegt. Phosphor findet sich natürlicherweise in zahlreichen Lebensmitteln, darunter Milchprodukte, Vollkornprodukte und Nüsse. Allerdings wird Phosphor auch von der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff genutzt und findet sich vor allem in Soft-Getränken wie Cola und Co., in Brühwürsten oder auch Schmelzkäse. In den letzten Jahren zeichnet sich eine vermehrte Zufuhr von Phosphor mit der Nahrung ab.

Frauen mit hoher Phosphataufnahme erkrankten häufiger an Typ-2-Diabetes

Französische Forscher untersuchten in ihrer Studie den Zusammenhang zwischen der Phosphorzufuhr und dem Risiko für Typ-2-Diabetes. Von 71 270 Frauen, die zu Beginn der Studie im Jahr 1993 kein Diabetes aufwiesen, waren 1845 Frauen 18 Jahre später im Jahr 2011 an Diabetes erkrankt. Im Durchschnitt nahmen die Frauen täglich 1477 mg Phosphor zu sich. Die Auswertungen machten deutlich, dass eine höhere Zufuhr von Phosphor mit der Nahrung das Diabetesrisiko erhöhte. Frauen, die täglich mehr als 1700 mg Phosphor zu sich nahmen, hatten im Vergleich zu den Frauen, die weniger als 1203 mg Phosphor täglich zuführten ein um 54 % erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes.

Auch bei einer weniger hohen Zufuhr von 1434 bis 1700 mg am Tag und 1203 bis 1434 mg am Tag, war das Diabetesrisiko gegenüber den Frauen mit weniger als 1203 mg Phosphor am Tag um 41 % und 18 % erhöht.

Die Forscher fordern nun weitere Studien, um diesen Zusammenhang näher zu beleuchten. Die erhöhte Phosphatzufuhr durch künstliche Phosphatzusätze zu Lebensmitteln sollte aber bereits jetzt schon kritisch betrachtet werden. Deshalb kann zum Schutz der Gesundheit und vor Diabetes ein Verzicht von hoch verarbeiteten Produkten und Soft-Getränken empfohlen werden.

Referenzen:

Mancini FR, Affret A, Dow C, Balkau B, Clavel-Chapelon F, Bonnet F, Boutron-Ruault MC, Fagherazzi G. High dietary phosphorus intake is associated with an increased risk of type 2 diabetes in the large prospective E3N cohort study. Clin Nutr. 2017 Aug 5. pii: S0261-5614(17)30266-2. doi: 10.1016/j.clnu.2017.07.025. [Epub ahead of print]