

Diabetes: Ernährungsschulung hilft

Datum: 26.04.2022

Original Titel:

Improving type 2 diabetes mellitus glycaemic control through lifestyle modification implementing diet intervention: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Zusammenfassende Auswertung von 28 klinischen Studien zum Einfluss von Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert von Diabetespatienten
- Patienten mit Ernährungsschulung senkten ihre Langzeitblutzuckerwerte im Vergleich zu Patienten ohne Schulung

MedWiss - Wissenschaftler werteten mehrere Studien zum Einfluss von Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert von Diabetespatienten aus. Es zeigte sich, dass die Schulungen für die Patienten mit einem Mehrwert verbunden waren und zu einer Abnahme des Langzeitblutzuckerwertes führten.

Zahlreiche Studien belegen, dass Diabetespatienten mit einer verbesserten Ernährung viel Gutes für ihre Gesundheit tun können. Wissenschaftler ermittelten mit ihrer Analyse, welchen Effekt Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert (auch bekannt als HbA1c-Wert) von Diabetespatienten haben.

Die Wissenschaftler schlossen alle randomisierten, kontrollierten Interventionsstudien ein, die sie bis Mai 2019 zu diesem Thema fanden. Randomisierte, kontrollierte Interventionsstudien (RCT) liefern Wissenschaftlern die aussagekräftigsten Ergebnisse zu einer Fragestellung. Randomisiert heißt, dass die Teilnehmer zufällig auf zwei oder mehrere Gruppen aufgeteilt werden. Kontrolliert bedeutet, dass es mindestens zwei Studiengruppen gibt. Zum einen die Interventionsgruppe(n), die eine Form von Intervention (= hier in diesem Fall Ernährungsschulung) erhält/erhalten. Und zum anderen die Kontrollgruppe, die die übliche Behandlung oder eine andere Kontrollbehandlung bekommt (in diesem Fall eine Gruppe, die keine Ernährungsschulung, sondern die übliche Diabetesversorgung erhält).

Mithilfe von Ernährungsschulungen konnte die Diabeteseinstellung verbessert werden

Die Wissenschaftler fanden 28 RCTs, die sie zusammenfassend auswerteten. Es zeigte sich, dass die Diabetespatienten, die eine Ernährungsschulung erhielten, ihren HbA1c-Wert im Vergleich zu den Patienten aus den Kontrollgruppen senken konnten. Besonders erfolgreich waren Konzepte, bei denen Einzel- und Gruppenschulungen kombiniert wurden. Auch eine Gewichtsabnahme der Patienten wirkte sich positiv auf den HbA1c-Wert aus.

Die Wissenschaftler sprechen sich deshalb dafür aus, Ernährungsschulungen in die Versorgung von Diabetespatienten zu integrieren.

Referenzen:

García-Molina L, Lewis-Mikhael AM, Riquelme-Gallego B, Cano-Ibáñez N, Oliveras-López MJ, Bueno-Cavanillas A. Improving type 2 diabetes mellitus glycaemic control through lifestyle modification implementing diet intervention: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Nutr.* 2019 Nov 28. doi: 10.1007/s00394-019-02147-6.