

Diabetes: Mittelmeerdiet hilft doch

Datum: 12.04.2022

Original Titel:

The Mediterranean Diet is Associated with an Improved Quality of Life in Adults with Type 1 Diabetes

MedWiss - Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass sich eine mediterrane Ernährung positiv auf die Lebensqualität von Typ-1-Diabetes-Patienten auswirken könnte.

Eine Typ-1-Diabetes-Erkrankung begleitet einen Patienten sein Leben lang. Es ist deshalb wichtig, dass neben einer optimalen Behandlung auch die Lebensqualität des Patienten eine besondere Aufmerksamkeit bekommt. Wissenschaftler interessierten sich mit ihrer Studie dafür, inwiefern die Ernährungsweise eines Typ-1-Diabetes-Patienten seine Lebensqualität beeinflusst.

An der Studie nahmen 258 Patienten teil. Die Wissenschaftler befragten die Teilnehmer in einem persönlichen Interview zu ihrer Ernährung (Verzehrhäufigkeitsfragebogen), zu ihrer Lebensqualität (*Audit of Diabetes-Dependent Quality of Life (ADDQoL-19)*) und zu ihrer Behandlungszufriedenheit (*Diabetes Treatment Satisfaction Questionnaire-status version (DTSQ-s)*).

Auswertung von Ernährungsmustern und Qualitätsindizes

Die Auswertung der Verzehrhäufigkeitsfragebögen lieferte den Wissenschaftlern Auskunft über die Ernährungsmuster der Patienten. Ein bekanntes Ernährungsmuster ist z. B. die mediterrane Ernährung. Neben den Ernährungsmustern werteten die Wissenschaftler auch verschiedene Qualitätsindizes aus wie den *Alternate Healthy Eating Index (AHEI)* oder den *Alternate Mediterranean Diet Score (AMED)*.

Bessere Lebensqualität, wenn eine mediterrane Ernährung beherzigt wurde

Die Analyseergebnisse zeigten, dass Patienten, die sich im moderaten oder starken Ausmaß an ein mediterranes Ernährungsmuster hielten, eine höhere diabetesspezifische Lebensqualität aufwiesen. Die Qualitätsindizes wie AHEI oder AMED stand nicht in einem Zusammenhang mit der allgemeinen Behandlungszufriedenheit der Patienten. Bei bestimmten Aspekten der diabetesspezifischen Lebensqualität wie Convenience und Flexibilität sahen die Wissenschaftler aber bessere Werte, wenn die Patienten hohe Werte beim AHEI erreichten. Allerdings zeigten die Analyseergebnisse auch, dass Typ-1-Diabetes-Patienten eine Diät mit hohem AHEI-Wert anderen Personen seltener weiterempfohlen.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen somit, dass sich eine mediterrane Ernährung positiv auf die diabetesspezifische Lebensqualität von Typ-1-Diabetes-Patienten auswirken könnte. Eine Diät, mit der hohe Punktwerte beim AHEI erreicht werden, stand mit höherer Flexibilität und Convenience im Zusammenhang, wurde von den Patienten allerdings weniger weiterempfohlen.

Referenzen:

Granado-Casas M, Martin M, Martínez-Alonso M et al. The Mediterranean Diet is Associated with an Improved Quality of Life in Adults with Type 1 Diabetes. *Nutrients*. 2020 Jan 2;12(1). pii: E131. doi: 10.3390/nu12010131.