

Die beste Diabetes-Diät!

Datum: 14.02.2023

Original Titel:

The effects of popular diets on type 2 diabetes management

MedWiss - Wissenschaftler aus den USA analysierten in ihrer Studie 3 populäre Diäten für Typ-2-Diabetes-Patienten: die Low Carb bzw. ketogene Diät, die vegane und die mediterrane Diät. Mithilfe aller drei Diäten konnten die Patienten die Einstellung ihrer Diabeteserkrankung verbessern und abnehmen. Langfristig durchführbar und damit erfolgreich sahen die Wissenschaftler vor allem die mediterrane Diät.

Für die Behandlung eines Diabetes Typ 2 kann es ausreichen, die Ernährung zu verbessern und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bei dieser sanften Form der Behandlung kann auf jegliche Form von Medikamenten verzichtet werden. Aber nicht immer ist es so einfach wie es klingt, sich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen. Besonders zum Thema Ernährung und Diät gibt es eine unübersichtliche Fülle an seriösen und unseriösen Informationen im Internet und in den Medien, die Verunsicherung stiften kann.

Analyse von 3 populären Diäten für Typ-2-Diabetes-Patienten

Wissenschaftler aus den USA nahmen nun in ihrer Studie populäre Diäten unter die Lupe und prüften, ob diese für das Management von Typ-2-Diabetes geeignet sind. Bei den von den Wissenschaftlern untersuchten Diäten handelte es sich um:

- die Low Carb bzw. ketogene Diät - eine Ernährungsweise, bei der die Kohlenhydrate in der Kost reduziert werden
- die vegane Diät - hierbei wird auf alle Produkte tierischen Ursprungs (u. a. Fleisch, Fisch, Milch und die daraus hergestellten Produkte) verzichtet
- die mediterrane Diät - Kost aus dem Mittelmeerraum, die klassischerweise reich an Olivenöl, Fisch, Gemüse und Obst, Nüssen und Vollkornprodukten ist

Alle 3 Diätformen besserten die Blutzuckereinstellung der Patienten

Bei der Analyse dieser 3 Diätformen sahen die Wissenschaftler, dass alle Diäten die Blutzuckereinstellung der Typ-2-Diabetes-Patienten besserten und zu einer Gewichtsabnahme beitrugen.

Langfristig erfolgreich stufen die Wissenschaftler das mediterrane Ernährungsmuster ein

Die Wissenschaftler richteten ein besonderes Augenmerk darauf, ob die Patienten die Diäten auf lange Sicht erfolgreich durchführen können. Denn bei einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung ist es so, dass gesunde Ernährung ein lebenslanger Begleiter sein sollte. Im Hinblick auf die langfristige Durchführbarkeit der Diäten schlussfolgern die Wissenschaftler Folgendes:

Bei Low Carb-Diäten oder ketogene Diäten werden häufig keine Vorgaben für die tägliche Kalorienzufuhr gemacht bzw. diese wird nicht eingeschränkt. Dies könnte es vereinfachen, die Diät über einen längeren Zeitraum durchzuführen. Langfristig kann es allerdings schwer sein, nur wenig Kohlenhydrate auf dem Speisenplan zu haben.

Bei einer veganen Diät werden alle tierischen Lebensmittel vermieden, was es den Patienten erschweren könnte, die Diät dauerhaft einzuhalten. Außerdem erfordert die vegane Ernährung eine genaue und sorgsame Handhabung, um einem Mangel an Nährstoffen vorzubeugen.

Die mediterrane Diät schnitt bei der Analyse der Wissenschaftler am besten ab: bei dieser Form der Ernährung liegt der Fokus auf pflanzlichen Lebensmitteln – es werden aber keine Lebensmittel ausgeschlossen. Die mediterrane Diät erfordert nur wenige Einschränkungen auf Seiten des Patienten und lässt sich laut den Wissenschaftlern vermutlich lebenslang und erfolgreich durchhalten.

Alle 3 betrachteten Diäten – Low Carb-Diät, vegane Diät und mediterrane Diät – erwiesen sich in dieser amerikanischen Analyse für Typ-2-Diabetes-Patienten als hilfreich. Die Patienten konnten mithilfe der Diäten abnehmen und ihre Blutzuckerkontrolle verbessern. Da bei der mediterranen Ernährung keine Lebensmittelgruppe weggestrichen wird und sie wenig einschränkend ist, gehen die Wissenschaftler davon aus, dass sich diese Form der Ernährung langfristig am erfolgreichsten von Typ-2-Diabetes-Patienten umsetzen lässt.

Referenzen:

Chester B, Babu JR, Greene MW, Geetha T. The effects of popular diets on type 2 diabetes management. *Diabetes Metab Res Rev.* 2019 May 23:e3188. doi: 10.1002/dmrr.3188. [Epub ahead of print]