MedWiss.Online

Hohe Zufuhr von tierischem Protein könnte Diabetes begünstigen

Datum: 19.07.2021

Original Titel:
Associations of specific dietary protein with longitudinal insulin resistance, prediabetes and type 2 diabetes: The Rotterdam Study

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler untersuchten, ob sich eine hohe Proteinzufuhr bei Erwachsenen auf die Insulinresistenz und das Risiko für Prädiabetes sowie Typ-2-Diabetes auswirkt
- Sie sahen unterschiedliche Zusammenhänge in Abhängigkeit davon, ob tierisches oder pflanzliches Protein betrachtet wurde

MedWiss – **Wissenschaftler analysierten den Zusammenhang zwischen der Proteinzufuhr aus tierischen und pflanzlichen Quellen und der Insulinresistenz sowie dem Risiko für Prädiabetes und Typ-2-Diabetes. Sie zeigten, dass es wichtig ist, die Herkunft der Proteine zu definieren. Denn nur bei Proteinen aus tierischen Quellen, nicht aber bei Proteinen aus pflanzlichen Quellen, konnten sie negative Zusammenhänge sehen.**

Eine hohe Proteinzufuhr stand in einigen wissenschaftlichen Studien im Zusammenhang mit einem höheren Risiko für Typ-2-Diabetes. Allerdings ist bis dato weitestgehend unklar, ob dieser Zusammenhang von der Art der Proteinquelle abhängt. Wissenschaftler untersuchten aus diesem Grund, ob die Proteinzufuhr über verschiedene Lebensmittel einen Einfluss auf die Insulinresistenz und das Risiko für Prädiabetes und Typ-2-Diabetes nimmt.

Die Wissenschaftler schlossen 6822 Personen im Alter von 45 Jahren oder älter in ihre Studie ein. Alle Teilnehmer litten zu Beginn der Studie nicht an Diabetes. Mithilfe von Verzehrshäufigkeitsfragebogen bestimmten die Wissenschaftler die Proteinzufuhr der Teilnehmer.

Hohe Zufuhr von tierischem Protein aus Milch, Fleisch und Fisch stand mit Diabetesrisiko im Zusammenhang

Zwischen 1993 und 2014 erkrankten 643 Teilnehmer an Typ-2-Diabetes. Bei 931 Personen wurde Prädiabetes festgestellt. Nach Adjustierung für Lebensstilfaktoren, Ernährungsfaktoren und soziodemografischen Merkmalen war eine hohe Gesamtproteinzufuhr mit einem höheren HOMA-IR assoziiert ebenso wie mit einem höheren Risiko für Prädiabetes und Typ-2-Diabetes. Die beobachteten Zusammenhänge konnten hauptsächlich auf die Zufuhr von tierischem Protein zurückgeführt werden. Fleisch, Fisch und Milchprodukte trugen in ähnlichem Ausmaß zu den

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

beobachten negativen Zusammenhängen bei. Eine Adjustierung für den Taillenumfang der Teilnehmer schwächte den Zusammenhang zwischen der Proteinzufuhr (gesamt und tierisches Protein) und dem HOMA-IR sowie dem Risiko für Prädiabetes ab. Der Zusammenhang blieb allerdings statistisch signifikant.

Keine negativen Effekte von pflanzlichen Proteinen

Pflanzliches Protein (gesamt) und Proteine aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse isoliert betrachtet standen mit keinem der untersuchten Outcomes in einem Zusammenhang.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich eine höhere Proteinzufuhr aus tierischen Quellen wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten negativ auf die Insulinresistenz und das Risiko für Prädiabetes und Typ-2-Diabetes auswirken könnte. Bei Proteinen aus pflanzlichen Quellen konnten keine negativen Effekte beobachtet werden. Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, zwischen Proteinen aus tierischen und pflanzlichen Quellen zu differenzieren, wenn die Auswirkungen auf das Diabetesrisiko untersucht werden. Die hier präsentierten Ergebnisse zeigen, dass sich eine hohe Zufuhr von tierischem Protein bereits in frühen Stadien negativ auf das Typ-2-Diabetesrisiko auswirken könnte.

Referenzen:
Chen Z, Franco OH, Lamballais S, Ikram MA, Schoufour JD, Muka T, Voortman T. Associations of specific dietary protein with longitudinal insulin resistance, prediabetes and type 2 diabetes: The Rotterdam Study. Clin Nutr. 2020 Jan;39(1):242-249. doi: 10.1016/j.clnu.2019.01.021. Epub 2019 Jan 31.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de