

## Ernährungstherapie: Ketogen versus DASH-Diät

**Datum:** 13.12.2023

**Original Titel:**

Comparing Very Low-Carbohydrate vs DASH Diets for Overweight or Obese Adults With Hypertension and Prediabetes or Type 2 Diabetes: A Randomized Trial

**Kurz & fundiert**

- Sehr kohlenhydratarmer Diät (ketogene Ernährung) oder DASH-Diät (Ernährungsempfehlung zur Blutdruckkontrolle)?
- Randomisiert kontrollierte Studie
- 94 Studienteilnehmer mit Bluthochdruck, Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes sowie Übergewicht oder Adipositas
- Sehr kohlenhydratarmer Ernährung war DASH-Diät überlegen
- Größere Verbesserungen des systolischen Blutdrucks, der Blutzuckerkontrolle und des Gewichtes mit ketogener Ernährung

**MedWiss - Eine aktuelle Studie untersuchte die Wirksamkeit einer sehr kohlenhydratarmen (ketogene) Diät im Vergleich zu einer DASH-Diät bei Erwachsenen mit Bluthochdruck und Prädiabetes/Diabetes sowie starkem Übergewicht/Adipositas. Demnach besserten sich mit ketogener Ernährung Blutdruck, Blutzucker und Gewicht deutlicher als mit der DASH-Diät.**

---

Erwachsene mit einer 3-fachen Multimorbidität (Bluthochdruck, Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes sowie Übergewicht oder Adipositas) haben ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen. Experten sind sich nicht einig darüber, welche Ernährungsinterventionen und Unterstützungsstrategien für diese Gruppe empfohlen werden sollte. Die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ist die Standard-Diät Empfehlung zur Blutdruckkontrolle durch die American Heart Association. Die DASH-Diät ist reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten. Der Konsum von gesättigten Fetten, der Gesamtfettgehalt und Salz werden bei dieser Ernährungsform eingeschränkt. Eine weitere vielversprechende Diät ist eine sehr kohlenhydratarmer Diät, auch als ketogene Diät bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine sehr kohlenhydratarmer, eiweißreiche und fettreichere Ernährung. Es konnte bereits gezeigt werden, dass eine ketogene Diät den Blutdruck senkt. Die ketogene Diät wird von der American Diabetes Association als Option zur Blutzuckerkontrolle und Gewichtsabnahme empfohlen.

### **Vergleich von ketogener und DASH-Diät mit oder ohne Unterstützungsangeboten**

Eine aktuelle randomisierte, kontrollierte Studie verglich nun die Wirksamkeit der ketogenen Diät mit der DASH-Diät. Hierzu wurden Erwachsene in den USA mit einer 3-fachen Multimorbidität

(Bluthochdruck, Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes sowie Übergewicht oder Adipositas) randomisiert entweder der ketogenen Diät oder der DASH-Gruppe zugeteilt und folgten diesen Ernährungsmaßnahmen über 4 Monate. Zudem wurde untersucht, ob zusätzliche Unterstützungsmaßnahmen (achtsames Essen, positive Emotionsregulation, soziale Unterstützung und Kochen) einen Einfluss auf die Studienergebnisse haben.

Insgesamt nahmen 94 Personen an der Studie teil. In Intention-to-Treat-Analysen führte die ketogene Diät im Vergleich zur DASH-Diät zu einer stärkeren Verbesserung in mehreren Faktoren:

- Mittlerer systolischer Blutdruck: Ketogen: -9,77 mmHg; DASH: -5,18 mmHg; p = 0,046
- HbA<sub>1c</sub>: Ketogen: -0,35 %; DASH: -0,14 %; p = 0,034
- Gewicht: Ketogen: -19,14 lb; DASH: -10,34 lb; p = 0,0003

Die zusätzlichen Unterstützungsmaßnahmen hatten keinen statistisch signifikanten Einfluss auf die Ergebnisse.

### **Sehr kohlenhydratarme Ernährung war DASH-Diät überlegen**

Bei Erwachsenen mit Bluthochdruck, Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes sowie Übergewicht oder Adipositas führte demnach eine sehr kohlenhydratarme Ernährung im Vergleich zur DASH-Diät über einen Zeitraum von 4 Monaten zu größeren Verbesserungen des systolischen Blutdrucks, der Blutzuckerkontrolle und des Gewichtes. Laut der Studienautoren sind größere Studien mit längerer Nachbeobachtungszeit erforderlich, um festzustellen, ob die ketogene Diät bei dieser Patientengruppe tatsächlich vorteilhafter ist als die DASH-Diät.

Die ketogene Diät sollte nur mit ärztlicher Begleitung und typischerweise über begrenzte Zeiträume durchgeführt werden, um Mangelernährung und gesundheitliche Risiken zu reduzieren.

#### **Referenzen:**

Saslow LR, Jones LM, Sen A, Wolfson JA, Diez HL, O'Brien A, Leung CW, Bayandorian H, Daubenmier J, Missel AL, Richardson C. Comparing Very Low-Carbohydrate vs DASH Diets for Overweight or Obese Adults With Hypertension and Prediabetes or Type 2 Diabetes: A Randomized Trial. *Ann Fam Med.* 2023 May-Jun;21(3):256-263. doi: 10.1370/afm.2968. PMID: 37217318; PMCID: PMC10202504.