

Gemüseverzehr und der Zusammenhang mit nächtlichen Toilettenbesuchen

Datum: 18.04.2018

Original Titel:

Dietary intake habits and the prevalence of nocturia in Japanese patients with type 2 diabetes mellitus

Für Patienten mit Typ-2-Diabetes hat eine gesunde Ernährung einen besonders hohen Stellenwert. Durch eine ausgewogene, balancierte Ernährung lässt sich der Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Zudem kann durch eine gesunde Ernährung Übergewicht vermieden werden. Japanische Forscher gingen in ihrer Studie nun der Frage nach, ob die Ernährungsgewohnheiten und zwar im Speziellen der Verzehr von Gemüse, bei Patienten mit Typ-2-Diabetes eine Rolle für das bei den Patienten häufig vorkommende häufige, nächtliche Wasserlassen spielt. Das vermehrte Aufsuchen der Toilette in der Nacht bezeichnen Mediziner als Nykturie.

In ihrer Studie nahmen die Forscher 785 japanische Patienten mit Typ-2-Diabetes unter die Lupe. Mittels Fragebögen wurden der Gemüseverzehr der Patienten erfasst. Knapp 40 % der Patienten litten unter Nykturie, davon etwa 14 % in schwerer Ausprägung. Es zeigte sich, dass der Gemüseverzehr einen Einfluss auf das Vorhandensein einer Nykturie nahm. Personen mit täglichem Gemüseverzehr wiesen ein um 33 % reduziertes Risiko für eine Nykturie und ein um 54 % reduziertes Risiko für eine Nykturie in schwerer Ausprägung auf. Dabei unterschieden sich die Ergebnisse zwischen den Geschlechtern. Während bei Frauen bei täglichem Gemüseverzehr ein reduziertes Risiko für Nykturie und Nykturie in schwerer Ausprägung beobachtet werden konnte, zeigte sich bei Männern nur ein Zusammenhang mit der schweren Nykturie.

Täglich Gemüse zu verzehren könnte laut den Ergebnissen dieser Studie bei Patienten mit Typ-2-Diabetes damit das häufige Wasserlassen während der Nacht reduzieren und damit vermutlich die Schlaf- und Lebensqualität der Patienten verbessern. Da ein täglicher Verzehr von Gemüse auch mit weiteren gesundheitlichen Vorteilen im Zusammenhang steht, kann er ohne Einschränkungen für die Patienten empfohlen werden.

Referenzen:

Furukawa S, Sakai T, Niiya T, Miyaoka H, Miyake T, Yamamoto S, Maruyama K, Tanaka K, Ueda T, Senba H, Torisu M, Minami H, Tanigawa T, Matsuura B, Hiasa Y, Miyake Y. Dietary intake habits and the prevalence of nocturia in Japanese patients with type 2 diabetes mellitus. *J Diabetes Investig.* 2018 Mar;9(2):279-285. doi: 10.1111/jdi.12709. Epub 2017 Aug 14.