

Gesunde Ernährung in 2024: Neue DDZ-Studie untersucht erstmals systematisch die Rolle der Ernährung bei Typ-2-Diabetes

Eine bedeutende neue Studie des DDZ hat den Einfluss der Ernährung auf das Management von Typ-2-Diabetes und die Prävention von Komplikationen beleuchtet. Die Übersichtsarbeit zeigt die positiven Auswirkungen verschiedener Ernährungsweisen - pflanzlich, mediterran, kohlenhydratarm, proteinreich - auf die kardiometabolische Gesundheit bei Typ-2-Diabetes.

Das Team um die DDZ-Forscherinnen Edyta Szczerba und Dr. Sabrina Schlesinger, Institut für Biometrie und Epidemiologie des Deutschen Diabetes-Zentrums, führten erstmals eine umfassende Übersichtsarbeit in Form eines Umbrella-Reviews durch und analysierten 312 Meta-Analysen randomisierter kontrollierter Studien (RCTs) systematisch, um den Einfluss von unterschiedlichen Ernährungsweisen und -faktoren auf das Management von Typ-2-Diabetes und die Prävention von Komplikationen zu untersuchen. Erstautorin Szczerba hebt hervor, dass Ernährung eine multifaktorielle Rolle im Management von Typ-2-Diabetes spielt. „Es geht nicht nur um Energieregulierung; vielmehr zeigen verschiedene Ernährungsansätze, wie beispielsweise pflanzenbasierte, mediterrane, proteinreiche und kohlenhydratarme Ernährungsweisen positive Auswirkungen auf die kardiometabolische Gesundheit bei Menschen mit Typ-2-Diabetes“, so ihr Fazit.

Schlüsselergebnisse der Studie

Vielfältige Ernährungsansätze: Die Untersuchung identifiziert, dass unterschiedliche Ernährungsansätze über die reine Energieregulierung hinausgehen und gezielte Vorteile für Menschen mit Typ-2-Diabetes bieten können.

Positive Auswirkungen: Neben der Blutzuckerkontrolle weisen verschiedene Ernährungsweisen auch positive Auswirkungen auf die kardiometabolische Gesundheit auf, einschließlich des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen diabetesbedingten Komplikationen.

Holistischer Ansatz: Die Studie unterstreicht den Stellenwert eines ganzheitlichen Ansatzes bei der Ernährungsberatung für Menschen mit Typ-2-Diabetes, der nicht nur auf Gewichtsmanagement, sondern auch auf die Förderung einer langfristig gesunden Lebensweise abzielt.

„Zuverlässige Ergebnisse zur Reduktion des Körpergewichtes wurden sowohl für die Energiereduktion, beispielsweise durch flüssige Mahlzeitenersatzprodukte, als auch für pflanzliche und kohlenhydratarme Ernährungsweisen gefunden. Eine kohlenhydratarme Ernährung hatte ebenfalls einen positiven Einfluss auf Hämoglobin-A1c-Spiegel und Triglyceride.“, hebt Dr. Sabrina Schlesinger hervor. Positive Effekte konnten auch für pflanzliche, mediterrane, kohlenhydratarme oder proteinreiche Ernährungsansätze sowie für eine höhere Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren auf zahlreiche kardiovaskuläre Risikomarker nachgewiesen werden. Andere Ernährungsweisen wie z. B. eine ketogene Ernährung oder Intervallfasten reduzierten das Körpergewicht ebenfalls, allerdings war die Vertrauenswürdigkeit in diese Ergebnisse geringer.

Bedeutung für die Praxis

„Durch die eingehende Untersuchung von über 300 Metaanalysen konnten wir zum ersten Mal systematische Erkenntnisse über den Einfluss der Ernährung bei Menschen mit Typ-2 Diabetes gewinnen“, sagt die Expertin. Diese Erkenntnisse haben auch Auswirkungen auf die klinische Praxis. „Diese Analysen zeigen, dass eine breite Palette von Ernährungsformen beim Diabetes-Management erfolgreich sein kann. Zukünftige Studien sind nun notwendig, um herauszufinden, wer von welcher Ernährung am meisten langfristig profitiert, um gezielte Empfehlung geben zu können – angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse und Vorlieben des Betroffenen“, betont auch Prof. Michael Roden, Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf und Direktor des DDZ abschließend.

Originalpublikation:

Szecerba E, Barbaresko J, Schieman T et al. Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ Medicine* 2023;2:e000664.

doi: 10.1136/bmjmed-2023-000664