

High-Protein-Diäten bei Diabetes: Verbesserung von Stoffwechsel und Körperzusammensetzung unabhängig von der Proteinquelle

Datum: 28.07.2026

Original Titel:

Low-calorie, high-protein diets, regardless of protein source, improve glucose metabolism and cardiometabolic profiles in subjects with prediabetes or type 2 diabetes and overweight or obesity

Kurz & fundiert

- Welche Ernährung bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes?
- Untersuchung kalorienarmer, proteinreicher Diäten mit Fokus auf Gesundheit bei Typ-2-Diabetes
- 117 erwachsene Teilnehmer mit BMI über 27,5 kg/m²
- Entweder Diät mit hohem pflanzlichen oder hohem tierischen Proteinanteil
- Ähnlicher Gewichtsverlust (~8 kg) mit beiden Diäten
- Glukose- und Fettstoffwechsel plus Entzündungsmarker in beiden Gruppen verbessert
- Vorteile kalorienarmer High-Protein-Diäten unabhängig von der Proteinquelle

MedWiss – Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 117 Teilnehmern fand, dass kalorienarme, proteinreiche Diäten bei Menschen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes den Glukosestoffwechsel sowie kardiometabolische Parameter verbessern können. Dies war unabhängig davon, ob das Protein aus tierischen oder pflanzlichen Quellen stammt.

Hat der Anteil von pflanzlichem bzw. tierischem Protein Einfluss auf die Ergebnisse einer kalorienarmen, proteinreichen Diät? Eine Studie aus Spanien untersuchte dies nun bei Menschen mit Übergewicht oder Adipositas sowie Störungen des Glukosestoffwechsels.

Pflanzliche oder tierische High-Protein-Diäten bei Typ-2-Diabetes?

Die Studie verglich zwei kalorienarme, proteinreiche (HighProtein, HP) Diäten und glykämische sowie kardiometabolische Ergebnisse. Erwachsene ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index über 27,5 kg/m² und Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes (T2D) nahmen an der Studie teil. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip einer von zwei HP-kalorienarmen Diäten (35 % der Gesamtkalorien aus Protein) zugewiesen. Bei einer Diät stammte 75 % des Proteins aus pflanzlichen Quellen (HPP), bei der anderen aus tierischen Quellen (HPA). In beiden Diäten wurden 30 % der Gesamtkalorien aus Fett gewonnen, Kohlenhydrate stellten 35 % der Gesamtkalorien. Die Ernährungsintervention dauerte 6 Monate.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 117 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 117 Erwachsene an der Studie teil. Beide Ernährungsformen verbesserten die Körperzusammensetzung in ähnlichem Ausmaß, einschließlich einer Gewichtsreduktion und einem Verlust von Fettmasse und Bauchfett. Der Gewichtsverlust betrug nach 6 Monaten -8,05 kg ($\pm$ 5,12 kg) mit tierischem Protein sowie -7,70 kg ($\pm$ 5,47 kg) mit pflanzlichem Protein. Beide Ernährungsformen hatten eine ähnliche positive Wirkung auf den Glukosestoffwechsel, einschließlich Nüchternglukose, Insulin, HOMA-Index, Insulinresistenzindex und des glykosylierten Hämoglobin. Andere biochemische Parameter, einschließlich Lipidprofile, Leberenzyme, Adipokine und Entzündungsbiomarker, verbesserten sich in beiden Gruppen in ähnlicher Weise. Nüchtern-Inkretine, hauptsächlich das Glucagon-ähnliches Peptid 1, nahmen in beiden Gruppen signifikant ab. Dieser Effekt korrelierte mit einem Gewichtsverlust.

Kein Unterschied zwischen tierischen oder pflanzlichen Proteinquellen

Kalorienarme High-Protein-Diäten verbesserten bei Menschen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes die Körperzusammensetzung, den Glukosestoffwechsel und andere kardiometabolische Parameter. Die Ergebnisse waren unabhängig von der Proteinquelle: Sowohl tierische als auch pflanzliche Proteinquellen gingen mit Verbesserungen einher.

Referenzen:

Rodrigo-Carbó C, Madinaveitia-Nisarre L, Pérez-Calahorra S, Gracia-Rubio I, Cebollada A, Galindo-Lalana C, Mateo-Gallego R, Lamiquiz-Moneo I. Low-calorie, high-protein diets, regardless of protein source, improve glucose metabolism and cardiometabolic profiles in subjects with prediabetes or type 2 diabetes and overweight or obesity. *Diabetes Obes Metab.* 2025 Jan;27(1):268-279. doi: 10.1111/dom.16013. Epub 2024 Oct 17. PMID: 39420528; PMCID: PMC11618321.