

Hochwertige Kohlenhydrate fördern gesundes Altern bei Frauen

Datum: 23.10.2025

Original Titel:

Dietary Carbohydrate Intake, Carbohydrate Quality, and Healthy Aging in Women

Kurz & fundiert

- Rolle von Kohlenhydraten beim gesunden Altern von Frauen
- Langzeitstudie aus den USA und Kanada mit über 47 000 Frauen
- Hochwertige Kohlenhydrate steigern die Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern deutlich
- Raffinierte Kohlenhydrate sind mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Einschränkungen im Alter verbunden
- Hoher glykämischer Index wirkt sich negativ auf die Gesundheit im Alter aus
- Ballaststoffreiche Ernährung fördert das gesunde Altern
- Qualität der Kohlenhydrate beeinflusst die Alterung stärker als die Gesamtmenge

MedWiss – Eine große Langzeitstudie mit über 47 000 Frauen konnte zeigen, dass der Verzehr von hochwertigen Kohlenhydraten und Ballaststoffen ein gesundes Altern unterstützt. Laut der Studienergebnisse wirken sich Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten besonders positiv aus, während raffinierte Kohlenhydrate mit einem schlechteren Gesundheitszustand im Alter verbunden sind.

Hochwertige Kohlenhydrate gelten als zentral für die Gesundheit und könnten eine wichtige Rolle beim Altern spielen. Bisherige Studienergebnisse legen nahe, dass die Qualität der Kohlenhydrate entscheidend ist, es fehlten jedoch Langzeitdaten. Das Ziel einer aktuellen Studie war es, die Rolle der Kohlenhydrataufnahme und -qualität für ein gesundes Altern zu evaluieren.

Hochwertige Kohlenhydrate für gesundes Altern?

Hierzu wurden Daten aus der Nurses' Health Study von Januar 1984 bis Dezember 2016 ausgewertet. Eingeschlossen wurden Frauen unter 60 Jahren im Jahr 1984. Die Auswertung erfolgte zwischen Januar 2023 und Februar 2025. Keine chronischen Krankheiten, keine kognitiven oder körperlichen Einschränkungen sowie gute psychische Gesundheit im Jahr 2014 oder 2016 galten als gesundes Altern. Dabei wurden 11 häufigere chronische Erkrankungen berücksichtigt, darunter KHK, Diabetes sowie Krebserkrankungen.

Einfluss verschiedener Kohlenhydratquellen auf gesundes Altern

Insgesamt nahmen 47 513 Frauen an der Studie teil (Durchschnittsalter zu Beginn: $48,5 \pm 6,2$ Jahre). Jede Erhöhung des Anteils hochwertiger Kohlenhydrate um 10 % der täglichen Kalorien war mit einer 31 % höheren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern verbunden (Odds Ratio, OR: 1,31; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,22 – 1,41). Auch der Gesamtkohlenhydratanteil zeigte einen positiven Zusammenhang (OR: 1,17; 95 % KI: 1,10 – 1,25), während raffinierte Kohlenhydrate mit einem niedrigeren Gesundheitsstatus assoziiert waren (OR: 0,87; 95 % KI: 0,80 – 0,95). Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und Vollkorn waren besonders vorteilhaft, mit Odds Ratios zwischen 1,11 (95 % KI: 1,07 – 1,15) und 1,37 (95 % KI: 1,20 – 1,57). Zusätzlich war die Gesamtballaststoffmenge sowie Ballaststoffe aus Obst, Gemüse und Getreide mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern verbunden (Odds Ratios zwischen 1,07; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,03 – 1,11 und 1,17; 95 % KI: 1,13 – 1,22).

Glykämischer Index beeinflusst gesundes Altern

Ein höherer glykämischer Index (GI) war mit schlechteren Gesundheitsergebnissen im Alter verbunden (OR: 0,76; 95 % KI: 0,67 – 0,87), ebenso wie ein hohes Verhältnis von Kohlenhydraten zu Ballaststoffen (OR: 0,71; 95 % KI: 0,62 – 0,81). Es gab positive Assoziationen für den isokalorischen Ersatz von raffinierten Kohlenhydraten, tierischem Protein, Gesamtfett oder Transfetten durch hochwertige Kohlenhydrate.

Hochwertige Kohlenhydrate fördern gesundes Altern bei Frauen

Der regelmäßige Verzehr von hochwertigen Kohlenhydraten und Ballaststoffen trägt demnach bei Frauen zu einem gesunden Alterungsprozess bei. Die Qualität der Kohlenhydrate ist dabei wichtiger als die Menge der verzehrten Kohlenhydrate. Insbesondere raffinierte Kohlenhydrate, die während der Verarbeitung ihre natürlichen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe verlieren, wirkten sich negativ auf die Gesundheit aus.

Referenzen:

Ardisson Korat AV, Duscova E, Shea MK, Jacques PF, Sebastiani P, Wang M, Mahdavi S, Eliassen AH, Willett WC, Sun Q. Dietary Carbohydrate Intake, Carbohydrate Quality, and Healthy Aging in Women. JAMA Netw Open. 2025 May 1;8(5):e2511056. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2025.11056. PMID: 40377936; PMCID: PMC12084844.