

Intervallfasten, Low Carb oder Vegan bei Diabetes – was sagt die Wissenschaft?

Anlässlich des Welternährungstags am 16. Oktober 2025 beleuchten Forschende des Deutschen Diabetes-Zentrums Chancen und Grenzen aktueller Ernährungstrends.

Welche Ernährung ist die richtige bei Diabetes? Anlässlich des Welternährungstags am 16. Oktober haben sich Forschende des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ) die wissenschaftlichen Fakten zu Ernährungstrends wie Intervallfasten, kohlenhydratreduzierter (Low-Carb) Diät und veganer Ernährung genauer angesehen. Sie erklären, welche Ernährungsweisen helfen können, Blutzucker und Gewicht zu verbessern – und wo Chancen und Risiken liegen.

Eine ausgewogene Ernährung hat direkten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, die Insulinsensitivität und die Blutfettwerte. Sie trägt entscheidend dazu bei, Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen vorzubeugen. Deshalb gilt sie seit langem als zentrale Säule in der Behandlung und Prävention von Typ-2-Diabetes. „Gerade weil die Ernährung so wichtig ist, lohnt es sich, Ernährungstrends nicht blind zu folgen, sondern die verschiedenen Ansätze genau zu betrachten – und zwar auf Basis wissenschaftlicher Daten“, erklärt Dr. Sabrina Schlesinger, stellvertretende Direktorin des Instituts für Biometrie und Epidemiologie am DDZ.

Intervallfasten - was Studien über Nutzen und Grenzen zeigen

Beim Intervallfasten wird die Nahrungsaufnahme auf bestimmte Zeitfenster beschränkt, etwa nach dem 16:8-Prinzip: 16 Stunden fasten, acht Stunden essen. Weitere Varianten sind das Alternate-Day-Fasting, bei dem abwechselnd ein Fastentag und ein normaler Tag folgen, oder die 5:2-Diät, bei der die Kalorien an zwei Tagen pro Woche auf maximal 500 bis 600 Kalorien reduziert werden.

Studien zeigen, dass Intervallfasten bei Typ-2-Diabetes die Insulinsensitivität verbessern, das Gewicht reduzieren und teilweise den Langzeitblutzucker (HbA1c) senken kann. Eine kürzlich veröffentlichte Studie hat verschiedene Formen des Fastens mit einer kontinuierlichen Kalorienreduktion verglichen. Die Ergebnisse zeigen, dass Alternate-Day-Fasting kurzfristig zwar etwas wirksamer zur Gewichtsreduktion beiträgt als eine kontinuierliche Kalorienreduktion. Langfristig führt es jedoch weder zu einer stärkeren Gewichtsabnahme noch schützt es besser vor Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. „Jede extreme Diät oder Ernährungsänderung kann riskant sein. So kann Intervallfasten bei Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen oder bestimmte blutzuckersenkende Medikamente einnehmen, zu Unterzuckerungen führen. Daher sind alle Diäten vor allem bei Menschen mit Diabetes nur mit ärztlicher Begleitung empfehlenswert“, betont Prof. Michael Roden, wissenschaftlicher Geschäftsführer und Sprecher des Vorstands des DDZ sowie Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf.

Low Carb: weniger Kohlenhydrate, mehr Fette und Eiweiß

Bei der Low-Carb-Ernährung werden Kohlenhydrate deutlich reduziert – von moderat bis hin zu sehr streng. Weniger Kohlenhydrate bedeuten geringere Blutzucker- und Insulinspitzen, der Körper nutzt dann verstärkt Fett und Ketonkörper als Energiequelle. Forschungen des DDZ zeigen: Eine kohlenhydratarme Ernährung kann bei Typ-2-Diabetes Gewicht und Blutzuckerkontrolle verbessern

und Blutfettwerte günstig beeinflussen. Langfristig gleichen sich die Vorteile gegenüber anderen Ernährungsweisen wie der kalorienreduzierten Ernährung jedoch an. Bei Typ-1-Diabetes ist die Studienlage deutlich begrenzter, hier ist eine enge Abstimmung mit Ärztinnen und Ärzten nötig, da das Risiko für Unterzuckerungen oder lebensbedrohliche Stoffwechsellstörungen (Ketoazidosen) steigt.

Wichtig: Wer Low Carb ausprobiert, sollte die Qualität der Lebensmittel im Blick behalten. Ein hoher Anteil tierischer Fette und Proteine kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Für Menschen mit Diabetes und Nierenerkrankungen ist eine stark kohlenhydratarme Ernährung nicht zu empfehlen.

Vegan essen nur mit sorgfältiger Planung sinnvoll

Richtig umgesetzt, werden bei der veganen Ernährung viele ballaststoffreiche Lebensmittel mit vielen sekundären Pflanzenstoffen gegessen, die sich günstig auf den Stoffwechsel auswirken. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes kann eine vegane Ernährung das Körpergewicht senken, die Blutzuckerkontrolle verbessern und auch Blutdruck und Blutfette positiv beeinflussen. Studien zu Langzeiteffekten oder zu Typ-1-Diabetes fehlen aber bislang.

Allerdings erfordert die vegane Ernährung eine sorgfältige Nährstoffplanung: „Vitamin B12 muss ergänzt werden; zudem besteht bei Jod, Eisen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Calcium ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung“, erklärt Dr. Janett Barbaresko, Wissenschaftlerin am Institut für Biometrie und Epidemiologie am DDZ. Sie hat an dem Positionspapier zur Neubewertung veganer Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) führend mitgewirkt. „Wer nicht ganz auf tierische Produkte verzichten möchte, kann mit einer gesunden, pflanzenbetonten Ernährung ähnliche Vorteile erzielen“, ergänzt Barbaresko. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse stehen hierbei im Mittelpunkt. Eine aktuelle Beobachtungsstudie des DDZ zeigt, dass dies mit einer geringeren Sterblichkeit bei Typ-2-Diabetes verbunden ist ([zur Pressemitteilung](#)).

Fazit: Keine Einheitslösung - individuelle Anpassung wichtig

Jede der genannten Ernährungsweisen kann also Vorteile bieten - entscheidend ist, ob sie sich langfristig in den Alltag integrieren lässt und mit Medikamenten sowie Begleiterkrankungen abgestimmt ist. „Bei strengen Ernährungsformen besteht die Gefahr, dass diese schnell abgebrochen werden. Wichtiger ist, dass man Veränderungen langfristig durchhält und sich realistische Ziele setzt“, betont Schlesinger.