

Keine Gefahr durch hohen Eiverzehr bei Diabetes

Datum: 06.06.2018

Original Titel:

Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study-randomized weight-loss and follow-up phase

Ob Eier nun gut oder schlecht für die Gesundheit sind, wird kontrovers diskutiert. Neben hochwertigem Protein enthalten Eier zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Allerdings sind Eier auch reich an Cholesterin – Cholesterin sollte laut einigen Ernährungsleitlinien nur in moderaten Mengen verzehrt werden, da ein ungünstiger Einfluss hoher Mengen Nahrungscholesterin auf die Blutfette und die Herzgesundheit diskutiert wird.

Studie vergleicht Verzehr von mehr als 12 Eiern pro Woche mit weniger als 2 Eiern pro Woche

Australische Forscher führten eine Studie an Personen mit Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes (= Vorstufe des Diabetes) durch, die in zwei Gruppen mit hohem und niedrigem Eiverzehr eingeteilt wurden. Während Gruppe 1 12 oder mehr Eier pro Woche verzehrte, lag der Eikonsum in Gruppe 2 bei 2 oder weniger Eiern pro Woche. Diese Ernährung hielten die Personen aus beiden Gruppen für 3 Monate lang ein. Nach den 3 Monaten konnten keine Unterschiede bei den Personen aus beiden Gruppen im Hinblick auf die Herzgesundheit und Stoffwechselfparameter gesehen werden.

Die australischen Forscher führten die Studie dann weiter fort und berichteten nun in der Fachzeitschrift *American Journal of Nutrition* über die gewonnenen Erkenntnisse. Die 128 Personen mit Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes wurden im Rahmen der Fortführung der Studie einer 3-monatigen Diätphase zugeteilt, bei der sie weniger Kalorien als üblich verzehren sollten. Zusätzlich wurden sie dazu angewiesen, gesättigte Fettsäuren in der Kost durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in Milch- und Fleischprodukten vorhanden – eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren steht mit ungünstigen gesundheitlichen Auswirkungen im Zusammenhang. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren hingegen sind in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen vorzufinden – ihr Konsum sollte aufgrund zahlreicher positiver Gesundheitseffekte gefördert werden. Die ursprüngliche Gruppeneinteilung blieb erhalten: Personen aus Gruppe 1 sollten 12 oder mehr Eier pro Woche verzehren, Gruppe 2 hingegen 2 oder weniger Eier pro Woche. Im Anschluss an die 3-monatige Diätphase wurden die Personen noch 6 weitere Monate beobachtet. Die Gesamtdauer der Studie betrug damit einschließlich der anfänglichen 3 Monate insgesamt 1 Jahr.

Ähnlicher Gewichtsverlust in beiden Gruppen

Der Gewichtsverlust von Monat 3 bis 12 fiel in beiden Gruppen ähnlich hoch aus (Gruppe 1: $-3,1 \pm 6,3$ kg; Gruppe 2: $3,1 \pm 5,2$ kg). Auch hinsichtlich wichtiger Parameter der Herz- und Stoffwechselfgesundheit wiesen die Personen aus beiden Gruppen keine Unterschiede auf: die Zucker- und Blutfettwerte sowie wichtige Entzündungswerte entwickelten sich nicht unterschiedlich.

Die Studie zeigte daher, dass ein hoher Verzehr von Eiern auch langfristig bei Personen mit

Diabetes und Prädiabetes keine nachteiligen Effekte auf die Gesundheit hatte. Möglicherweise könnten die bestehenden Ernährungsleitlinien also gelockert werden und mehr Eier als bisher für den Speiseplan erlaubt werden.

Referenzen:

Fuller NR, Sainsbury A, Caterson ID, Denyer G, Fong M, Gerofi J, Leung C, Lau NS, Williams KH, Januszewski AS, Jenkins AJ, Markovic TP. Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study-randomized weight-loss and follow-up phase. *Am J Clin Nutr.* 2018 May 7. doi: 10.1093/ajcn/nqy048. [Epub ahead of print]