

## Mahlzeitenhäufigkeit und Langzeitblutzucker bei Jugendlichen mit Diabetes

**Datum:** 23.05.2018

**Original Titel:**

Longitudinal association between eating frequency and HbA1c and serum lipids in diabetes in the SEARCH for Diabetes in Youth Study

Ob mehrere kleine Mahlzeiten am Tag günstiger sind oder aber 3 Hauptmahlzeiten für den Körper mehr Vorteile bringen, ist eine Frage, die auf viel Interesse stößt. Bislang herrscht noch Unklarheit, ob sich durch eine bestimmte Anzahl von Mahlzeiten am Tag Vorteile für Körpergewicht und Gesundheit ergeben. Während viele kleine Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel am Tag auf einem konstanteren Niveau halten sollen, gehen einige Ernährungswissenschaftler zum Beispiel davon aus, dass es für die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts günstiger sein könnte, wenn am Tag 3 Hauptmahlzeiten verzehrt werden und nur wenig zwischendurch „gesnackt“ wird.

Welchen Einfluss hat die Anzahl der Mahlzeiten am Tag bei Personen mit Diabetes? Dieser Frage ging nun ein US-amerikanisches Forscherteam nach. Sie interessierte, ob und wenn ja, welcher Einfluss von der Anzahl der Mahlzeiten am Tag auf den Langzeitblutzuckerwert (bekannt als HbA1c-Wert) und die Blutfettwerte bei Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes ausgeht.

### **Ungünstige Effekte bei Jugendlichen durch eine Steigerung der Mahlzeitenhäufigkeit**

Die Forscher untersuchten 1049 Jugendliche mit Typ-1-Diabetes (821 Jugendliche) und Typ-2-Diabetes (221 Jugendliche) im Alter von 10 Jahren oder älter. Die Forscher bestimmten die Mahlzeitenhäufigkeit der Kinder ( $\leq 3$ , 4-5 oder 6-10 Mahlzeiten/Tag) zu Studienbeginn sowie im Verlauf der 5 Studienjahre. Auch der Langzeitblutzuckerwert und die Blutfettwerte wurden regelmäßig bestimmt.

Die Auswertung der Forscher zeigte Folgendes: Wenn die Jugendlichen im Verlauf der 5 Jahre ihre Mahlzeitenhäufigkeit gesteigert hatten (z. B. von weniger als 3 Mahlzeiten am Tag auf 6-10 Mahlzeiten am Tag), wiesen sie größere Anstiege in ihren Langzeitblutzuckerwerten auf. Anders verhielt es sich, wenn die Jugendliche ihre Mahlzeitenhäufigkeit verringerten: in diesem Fall fiel der Anstieg der Langzeitblutzuckerwerte milder aus. Die Mahlzeitenhäufigkeit hatte keinen Einfluss auf die Blutfettwerte der Jugendlichen.

Die Mahlzeitenhäufigkeit zu steigern erwies sich für den Verlauf des Langzeitblutzuckerwertes der Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes als ungünstiger. Hingegen könnte es bei einem unzufriedenstellenden Verlauf des Langzeitblutzuckerwertes eine Überlegung sein, die Anzahl der Mahlzeiten am Tag zu verringern.

**Referenzen:**

Li C, D'Agostino RB Jr, Dabelea D, Liese AD, Mayer-Davis EJ, Pate R, Merchant AT. Longitudinal association between eating frequency and HbA1c and serum lipids in diabetes in the SEARCH for Diabetes in Youth Study. *Pediatr Diabetes*. 2018 Apr 30. doi: 10.1111/peidi.12690. [Epub ahead of print]