

Mehr Ballaststoffe - weniger krank

Datum: 21.01.2019

Original Titel:

Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses

Evidenz aus Dosis-Wirkungs-Analysen lässt auf einen kausalen Zusammenhang zwischen Ballaststoffzufuhr/Vollkornproduktezufuhr und dem Risiko für verschiedene nicht übertragbare Krankheiten schließen. Die Studienautoren schlussfolgern, dass Empfehlungen zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr und zum Ersatz von Weißmehlprodukten durch Vollkornprodukte mit Vorteilen für die menschliche Gesundheit einhergehen.

Ziel der vorliegenden Studie war es, evidenzbasierte Daten für quantitative Empfehlungen zur Ballaststoffzufuhr zu erhalten.

Methode:

- Serie von systematischen Reviews und Meta-Analysen
- Einschluss von prospektiven Studien bis 30. April 2017
- Einschluss von randomisierten, kontrollierten Studien bis 28. Februar 2018
- Untersuchungsgegenstand: Indikatoren der Kohlenhydratqualität und Einfluss auf Inzidenz, Mortalität und Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten
- Ausschlusskriterien: Ergebnisse von Studien mit erkrankten Personen, Studien zur Gewichtsabnahme und Studien mit Supplementen

Ergebnisse:

- Analyse von 185 prospektiven Studien und 58 klinischen Studien mit 4635 erwachsenen Teilnehmern
- Ergebnisse der Beobachtungsstudien: 15-30 % Abnahme von
 - Gesamtsterblichkeit
 - Sterblichkeit aufgrund von kardiovaskulären Krankheiten
 - Inzidenz der koronaren Herzkrankheit
 - Inzidenz und Mortalität aufgrund von Schlaganfall
 - Typ-2-Diabetes und
 - Darmkrebs

beim Vergleich des höchsten mit dem niedrigsten Ballaststoffverzehr

- Ergebnisse der klinischen Studien: signifikant erniedrigter/es
 - Körpergewicht
 - Systolischer Blutdruck
 - Gesamtcholesterol

beim Vergleich von höherer mit niedrigerer Ballaststoffzufuhr

- Bei Zufuhrmengen zwischen 25 g/Tag und 29 g/Tag war die Risikoreduktion für eine Reihe von kritischen Outcomes am größten
- Dosis-Wirkungs-Analysen suggerieren, dass höhere Zufuhrmengen an Ballaststoffen einen noch größeren Nutzen zum Schutz vor kardiovaskulären Krankheiten, Typ-2-Diabetes, Darmkrebs und Brustkrebs bieten
- Ähnliche Ergebnisse wie für die Ballaststoffe konnten auch für Vollkornprodukte gesehen werden
- Beobachtungsstudien zu Diäten mit hohem vs. niedrigem glykämischen Index ergeben nur kleinere Risikoreduktionen oder gar keine Effekte
- Bewertung der Evidenz für den Zusammenhang mit den kritischen Outcomes:
 - Moderat für die Ballaststoffzufuhr
 - Niedrig für Vollkornprodukte
 - Sehr niedrig für den glykämischen Index

Fazit: Evidenz aus Dosis-Wirkungs-Analysen lässt auf einen kausalen Zusammenhang zwischen Ballaststoffzufuhr/Vollkornproduktezufuhr und dem Risiko für verschiedene nicht übertragbare Krankheiten schließen. Die Studienautoren schlussfolgern, dass Empfehlungen zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr und zum Ersatz von Weißmehlprodukten durch Vollkornprodukte mit Vorteilen für die menschliche Gesundheit einhergehen.

Referenzen:

Andrew Reynolds, PhD, Prof Jim Mann, DM, Prof John Cummings, MD, Nicola Winter, MDiet, Evelyn Mete, MDiet, Lisa Te Morenga, PhD. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet (2019)
DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)