

Mit Vollkorn gegen Diabetes

Datum: 11.04.2023

Original Titel:

Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies

MedWiss - Was der Mensch isst, nimmt Einfluss auf seine Gesundheit. Wissenschaftler zeigten nun, dass bestimmte Lebensmittel vermutlich einen Einfluss auf das Risiko haben, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Während Ballaststoffe aus Getreide und Vollkornprodukte vor der Krankheit zu schützen scheinen, erhöhen viel rotes oder verarbeitetes Fleisch in der Kost vermutlich das Diabetesrisiko.

Warum eine Person an Typ-2-Diabetes erkrankt und eine andere nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen z. B. die Veranlagung, Umwelteinflüsse, das Lebensalter, das Körpergewicht und die Ernährung.

Welche Lebensmittel nehmen Einfluss auf das Diabetesrisiko?

Wissenschaftler aus Deutschland, Norwegen und Großbritannien führten gemeinsam eine Studie durch, bei der der Fokus darauf lag, herauszufinden, ob verschiedene Ernährungsformen und Ernährungsstile einen Einfluss auf die Entstehung von Typ-2-Diabetes haben.

Die Wissenschaftler analysierten insgesamt 53 Meta-Analysen (bei einer Meta-Analyse werden die Ergebnisse mehrerer Studien zu einem Gesamtergebnis zusammengeführt), bei denen mehr als 150 Zusammenhänge zu Ernährung und Diabetesrisiko untersucht wurden. Viele Studien analysierten, ob bestimmte Lebensmittelgruppen oder einzelne Lebensmittel das Diabetesrisiko beeinflussen. Einige Studien erfassten außerdem, ob zuckergesüßte Getränke oder Alkohol für das Diabetesrisiko relevant sind. In weiteren Studien ging es darum, herauszufinden, ob das Ernährungsverhalten oder die Ernährungsqualität Einfluss auf das Diabetesrisiko haben.

Vollkornprodukte schützten vor Diabetes, Fleisch erhöhte das Erkrankungsrisiko

Die Ergebnisse der umfangreichen Analyse der Wissenschaftler zeigten Folgendes:

- Eine erhöhte Zufuhr von Vollkornprodukten (pro Anstieg um 30 g/Tag) und eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen aus Getreide (Anstieg um 10 g/Tag) senkte das Risiko für Typ-2-Diabetes
- Ein moderater Alkoholkonsum (12 bis 24 g/Tag) im Vergleich zu gar keinem Alkoholverzehr senkte das Risiko für Typ-2-Diabetes
- Ein erhöhter Verzehr von rotem Fleisch (pro Anstieg um 100 g/Tag), verarbeitetem Fleisch (pro Anstieg um 50 g/Tag) und Speck (bei 2 Scheiben/Tag) erhöhte das Risiko für Typ-2-Diabetes
- Ein erhöhter Verzehr von zuckergesüßten Getränken (pro Anstieg um 1 Portion/Tag) erhöhte das Risiko für Typ-2-Diabetes

Zusammenfassend zeigten diese Ergebnisse, dass einige Ernährungsfaktoren im Zusammenhang mit dem Risiko für Typ-2-Diabetes zu stehen scheinen. Als schützend erwies sich ein vermehrter Verzehr von Vollkornprodukten sowie Ballaststoffen aus Getreide ebenso wie ein moderater Alkoholkonsum. Risikoerhöhend war hingegen ein gesteigerter Verzehr von rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch (dabei speziell auch von Speck) und von zuckergesüßten Getränken.

Referenzen:

Neuenschwander M, Ballon A, Weber KS, Norat T, Aune D, Schwingshackl L, Schlesinger S. Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. *BMJ*. 2019 Jul 3;366:l2368. doi: 10.1136/bmj.l2368.