

Pflanzenbetonte Ernährung kann das Leben mit Typ-2-Diabetes verlängern

Wer sich gesund pflanzenbetont ernährt und raffinierte Getreideprodukte, gezuckerte Getränke und frittierte Lebensmittel vermeidet, lebt länger. Das zeigt eine neue Studie.

Dass eine pflanzenbetonte Ernährung gesund ist und die Lebenserwartung steigern kann, ist bekannt. Doch gilt das auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes? Die Antwort lautet: ja. Forschende des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ), der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) haben dies nun in einer großen Kohortenstudie bestätigt. Dabei zeigt sich jedoch: Der bloße Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte reicht nicht aus – entscheidend ist die Qualität der pflanzlichen Lebensmittel, die gegessen werden. Besonders profitieren Menschen mit höherem HbA1c-Wert (Langzeitglukosewert), größerem Bauchumfang oder einer frühen Diabetesdiagnose. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Diabetes Care* veröffentlicht.

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und versterben im Durchschnitt früher als Menschen ohne Diabetes. Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Krankheitsverlauf. Bislang unklar war, ob eine pflanzenbetonte Ernährung, bei der vorrangig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen gegessen werden, auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes einen klaren Überlebensvorteil bringt. Zu einer vegetarischen beziehungsweise pflanzenbetonten Ernährung wird zwar von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern ermutigt, doch stammen viele Belege aus der Allgemeinbevölkerung und nicht speziell aus Diabetes-Studien.

Ein Forschungsteam des DDZ in Düsseldorf ist dieser Frage nachgegangen und hat die Daten von 4.829 Teilnehmenden mit Typ-2-Diabetes aus der UK Biobank untersucht – einer der größten Gesundheitsstudien weltweit. Die Gesundheit der Teilnehmenden wurde über mehr als 11 Jahre verfolgt. Dabei zeigte sich: Personen mit einer stark pflanzenbetonten Ernährung hatten ein um 21 Prozent niedrigeres Sterberisiko als jene, die weniger pflanzliche Lebensmittel verzehrten. Hingegen war eine ungesunde pflanzenbetonte Ernährung – geprägt von raffinierten Getreideprodukten, gezuckerten Getränken und frittierten Lebensmitteln – mit einem um 24 Prozent erhöhten Sterberisiko verbunden.

„Unsere Studie zeigt, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes von einer pflanzenbetonten Ernährung profitieren können – vorausgesetzt, die Ernährung ist qualitativ hochwertig“, betont Prof. Michael Roden, wissenschaftlicher Geschäftsführer und Sprecher des Vorstands des DDZ sowie Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf. „Pflanzenbetont heißt also nicht automatisch gesünder. Wichtig ist, bewusst auf nährstoffreiche Lebensmittel zu setzen.“

Für wen der Nutzen besonders groß ist

Die Forschenden schauten auch, ob sich die Zusammenhänge in bestimmten Diabetes-Subtypen unterscheiden. Solche Untergruppen sind wichtig, weil Menschen mit Typ-2-Diabetes sehr unterschiedlich betroffen sind – etwa was den Zeitpunkt der Diagnose, die Blutglukoseeinstellung

oder den Bauchumfang betrifft. Besonders deutlich war der Nutzen einer pflanzenbetonten Ernährung bei Menschen mit höherer Langzeitglukose (HbA1c-Wert), größerem Bauchumfang, frühem Erkrankungsalter oder längerer Krankheitsdauer.

„Das deutet darauf hin, dass pflanzenbetonte Ernährungsformen besonders bei Menschen mit ungünstigen Stoffwechselwerten oder erhöhtem Risiko wirksam sind und einen wichtigen Beitrag zu einer personalisierten Ernährungsmedizin für Menschen mit Typ-2-Diabetes leisten können“, erklärt Dr. Sabrina Schlesinger, stellvertretende Direktorin des Instituts für Biometrie und Epidemiologie am DDZ und Seniorautorin der Studie.

„Bisher gibt es für Menschen mit Diabetes vor allem allgemeine Ernährungsempfehlungen – personalisierte Empfehlungen wären daher ein neuer und vielversprechender Ansatz“, ergänzt Edyta Schaefer, Erstautorin der Studie. Weitere Studien sind notwendig, um konkrete Ernährungsempfehlungen für unterschiedliche Diabetes-Subtypen abzuleiten.