

## Pistazien gegen Diabetes

**Datum:** 13.09.2021

**Original Titel:**

Does a MediDiet with additional extra virgin olive oil (EVOO) and pistachios reduce the incidence of gestational diabetes?

**Kurz & fundiert**

- 560 schwangere Frauen wurden in die Studie eingeschlossen
- Sowohl die Interventionsgruppe als auch in der Kontrollgruppe führten eine mediterrane Diät durch
- Ein erhöhter Konsum von nativem Olivenöl extra und Pistazien verringerte das Auftreten von Schwangerschaftsdiabetes

**MedWiss - Ein erhöhter Konsum von nativem Olivenöl extra und Pistazien kann das Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes verringern, fand eine Interventionsstudie mit 560 schwangeren Frauen.**

---

Eine aktuelle Studie zielte darauf ab, die Inzidenz von Schwangerschaftsdiabetes bei schwangeren Frauen nach Einhaltung einer mediterranen Diät mit zusätzlichem nativem Olivenöl extra und Pistazien zu bewerten.

**Welchen Einfluss haben Olivenöl und Pistazien auf das Schwangerschaftsdiabetesrisiko?**

In die vorliegende Studie wurden 560 schwangere Frauen eingeschlossen. Die Mittelmeerdiet wurde sowohl in der Interventionsgruppe als auch in der Kontrollgruppe eingeführt. Die Studienteilnehmerinnen erhielten in der Interventionsgruppe täglich 40 ml natives Olivenöl extra zusammen mit 25 bis 30 g gerösteten Pistazien. Die Ernährungsmuster waren zu Studienbeginn statistisch nicht unterschiedlich zwischen den Gruppen, aber der Unterschied war statistisch signifikant und in der Interventionsgruppe nach 24 bis 28 Wochen ( $p = 0,001$ ) und 36 bis 38 Wochen ( $p = 0,001$ ) höher. Schwangerschaftsdiabetes wurde bei 51 (20,4 %) Frauen in der Kontrollgruppe und 34 (13,6 %) Frauen in der Interventionsgruppe diagnostiziert. Die Auswertung zeigte, dass die Mittelmeerdiet die Schwangerschaftsdiabetes-Inzidenz signifikant reduzieren kann ( $p = 0,02$ ).

**Ernährung kann Diabetesrisiko senken**

Laut der Studienautoren kann eine mediterrane Diät sowie ein erhöhter Konsum von nativem Olivenöl extra und Pistazien die Inzidenz von Schwangerschaftsdiabetes verringern.

**Referenzen:**

Zhao, L., Zhang, P., Zheng, Q., Deka, A., Choudhury, R., & Rastogi, S. (2021). Does a MediDiet with additional extra virgin olive oil (EVOO) and pistachios reduce the incidence of gestational diabetes? *Endocrine Practice*.

<https://doi.org/10.1016/j.eprac.2021.08.010>