

Proteinreiche Diät bei Diabetes

Datum: 04.04.2024

Original Titel:

High- and normal-protein diets improve body composition and glucose control in adults with type 2 diabetes: a randomized trial

Kurz & fundiert

- Gewichtsverlust verbessert Blutzuckerkontrolle bei Typ-2-Diabetes
- Hoher Proteinanteil in Diätphase sinnvoll?
- Randomisierte Studie mit 106 Probanden
- Hoch-Protein-Diät (40 % Protein) versus Niedrig-Protein-Diät (21 % Protein)
- Gewichtsreduktion in beiden Gruppen ähnlich

MedWiss - Für übergewichtige Menschen mit Typ-2-Diabetes wird eine Gewichtsabnahme empfohlen. Eine US-amerikanische Studie hat nun untersucht, ob Proteinquellen, insbesondere rotes Fleisch, einen Einfluss auf die gewichtsverlustinduzierte Verbesserung von Typ-2-Diabetes haben.

Ein Gewichtsverlust von mehr als 10 % verbessert bei Menschen mit Typ-2-Diabetes (T2D) die Blutzuckerkontrolle. In den USA werden häufig Diäten mit hohem Proteingehalt (HP) zur Gewichtsreduktion eingesetzt. Es ist jedoch nicht bekannt, ob Proteinquellen, insbesondere rotes Fleisch, einen Einfluss auf die gewichtsverlustinduzierte Behandlung des Typ-2-Diabetes haben. Eine randomisierte Studie hat nun eine HP-Diät mit Rindfleisch und eine Diät mit normalem Proteinanteil (NP) ohne rotes Fleisch in Bezug auf Gewichtsreduktion, Veränderungen der Körperzusammensetzung und der Glukosekontrolle bei Menschen mit Typ-2-Diabetes verglichen.

Vergleich von High-Protein-Diät mit magerem Rindfleisch und Standardproteinanteil

Insgesamt 106 Erwachsene (80 Frauen) mit T2D nahmen während eines Zeitraums von 52 Wochen an einer Intervention zur Gewichtsreduktion teil. Die Teilnehmer nahmen entweder eine HP-Diät (40 % Protein) mit ≥ 4 wöchentlichen Portionen magerem Rindfleisch oder eine NP-Diät (21 % Protein) ohne rotes Fleisch zu sich. Körpergewicht, Körperzusammensetzung und kardiometabolische Parameter wurden vor und nach der Intervention gemessen.

Kein Unterschied zwischen Diät mit normalem oder hohem Proteinanteil

Der Gewichtsverlust war in beiden Gruppen ähnlich. Er betrug in der HP-Gruppe ($-10,2 \pm 1,6$ kg) und in der NP-Gruppe ($-12,7 \pm 4,8$ kg; $p = 0,336$). Beide Gruppen konnten den Anteil der Fettmasse reduzieren und den Anteil der fettfreien Masse erhöhen. HbA_{1c} , Glukose, Insulin, Insulinresistenz, Blutdruck und Triglyceride verbesserten sich, ohne Unterschiede zwischen den Gruppen.

Gewichtsreduktion bei Typ-2-Diabetes wichtiger als Proteinanteil

Die Erhöhung des Proteinanteils während einer Diät hatte keinen Einfluss auf den Gewichtsverlust und die kardiometabolische Gesundheit. Laut der Studienautoren sollte deshalb der Gewichtsverlust und nicht die Zusammensetzung der Ernährung das Hauptziel von diätetischen Interventionen zur Behandlung des Typ-2-Diabetes sein.

Referenzen:

Clina JG, Sayer RD, Pan Z, Cohen CW, McDermott MT, Catenacci VA, Wyatt HR, Hill JO. High- and normal-protein diets improve body composition and glucose control in adults with type 2 diabetes: a randomized trial. *Obesity (Silver Spring)*. 2023 Aug;31(8):2021-2030. doi: 10.1002/oby.23815. PMID: 37475689; PMCID: PMC10421635.