

Regelmäßiges Frühstück verringert das Risiko für Typ-2-Diabetes

Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass der Verzicht auf ein Frühstück mit einem Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden ist. Allerdings konnte bislang nie nachgewiesen werden, in welchem Zusammenhang dies mit Adipositas zusammen hängt. Adipositas ist ein bedeutender Risikofaktor für das Auftreten von Typ-2-Diabetes. Es konnte gezeigt werden, dass adipöse Menschen im Vergleich zu Normalgewichtigen häufiger auf das Frühstück verzichten. Darüber hinaus wird der Frühstücksverzicht mit einer Zunahme des Gewichts diskutiert.

Das Forscherteam um Dr. Sabrina Schlesinger, Leiterin der Nachwuchsforschergruppe Systematische Reviews am DDZ, verglich Männer und Frauen in sechs Langzeitstudien unter Berücksichtigung des Body-Mass-Index (BMI). Die Ergebnisse der Studie zeigen eine Dosis-Wirkungs-Beziehung, d.h. mit steigender Anzahl der Tage, an denen nicht gefrühstückt wurde, stieg das Diabetesrisiko an. Das stärkste Risiko wurde für den Verzicht von Frühstück für 4-5 Tagen pro Woche beobachtet. Ab dem 5. Tag in Folge des Verzichts auf ein Frühstück wurde kein weiterer Anstieg im Risiko ermittelt. „Dieser Zusammenhang ist zum Teil auf den Einfluss des Übergewichts zurückzuführen. Selbst nach Berücksichtigung des BMIs ging der Frühstücksverzicht mit einem erhöhten Diabetesrisiko einher“, erläutert Dr. Sabrina Schlesinger.

Studie

In ihrer Meta-Analyse fasste das Forscherteam die Daten von sechs verschiedenen internationalen Beobachtungsstudien zusammen. Insgesamt wurden Daten von 96.175 Teilnehmern, davon 4.935, die im Studienverlauf an Typ-2-Diabetes erkrankten, ausgewertet. Eine Erklärung für den Zusammenhang zwischen Frühstücksverzicht und dem Risiko für Typ-2-Diabetes könnte ein gesunder Lebensstil per se sein. Teilnehmer, die auf ihr Frühstück verzichten, könnten generell eine ungünstigere Ernährungsweise, beispielsweise durch den Konsum von kalorienhaltigen Snacks und Getränken, aufweisen, weniger körperlich aktiv sein, oder mehr rauchen. Allerdings wurden diese Faktoren in der Auswertung berücksichtigt, sodass der beobachtete Zusammenhang durch andere Faktoren erklärbar sein könnte. „Weitere Studien sind nötig, die neben der Aufklärung der Mechanismen, auch den Einfluss der Zusammensetzung des Frühstücks auf das Diabetesrisiko erforschen“, schlussfolgert Dr. Sabrina Schlesinger. „Grundsätzlich ist ein regelmäßiges und ausgewogenes Frühstück allen Menschen – mit und ohne Diabetes- zu empfehlen“, betont die Epidemiologin und Ernährungswissenschaftlerin.

Originalpublikation:

Ballon A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Breakfast skipping is associated with increased risk of type 2 diabetes among adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. J Nutr 2018, <https://doi.org/10.1093/jn/nxy194>