

Typ-2-Diabetes lässt sich durch drastische Diät heilen

Datum: 27.10.2021

Original Titel:

Immediate and long-term effects of a very-low-calorie diet on diabetes remission and glycemic control in obese Thai patients with type 2 diabetes mellitus

MedWiss - Eine kleine Studie aus Thailand bestätigte nun das, was Studienergebnisse aus Europa bereits gezeigt haben: eine drastische Diät mit deutlicher Gewichtsabnahme kann eine Typ-2-Diabetes-Erkrankung heilen. Nun gilt es herauszufinden, wie die Personen danach motiviert werden können, um ihren Lebensstil umzustellen, damit der Diabetes nicht zurückkehrt.

Wir berichteten bereits über die Ergebnisse einer [Studie](#), bei der Typ-2-Diabetes-Patienten ihre Erkrankung durch eine deutliche Gewichtsabnahme heilen konnten. Die Studienteilnehmer nahmen ab, indem sie sich in den ersten 3 bis 5 Monaten der Studie sehr kalorienarm ernährten. Mithilfe von einer Formula-Diät wurde die tägliche Kalorienzufuhr dabei auf 825 bis 853 kcal/Tag gedrosselt.

Wissenschaftler aus Thailand führten nun erneut eine Studie durch, mit der sich ermittelten, ob eine Diät mit sehr niedrigem Kaloriengehalt sicher ist und ob sie eine Diabeteserkrankung heilen kann.

Die Studienteilnehmer hielten 10 Wochen lang eine strenge Diät

22 Personen nahmen an der Studie teil. Alle litten an deutlichem Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Die Studienteilnehmer ernährten sich 10 Wochen lang mit einer Diät mit sehr niedrigem Kohlenhydratgehalt. Dabei verzehrten sie nur 600 Kalorien am Tag. Die anschließenden 4 Wochen stellten eine Übergangsphase dar, bei der die Personen wieder zur normalen Ernährung zurückkehrten.

Durch die Diät konnte der Diabetes bei vielen Patienten geheilt werden

19 Personen beendeten die Studie. In den ersten zwei Wochen der Studie stellten die Wissenschaftler drastische Verbesserungen der Blutzuckerkontrolle fest. Nach 8 und 12 Wochen war die Diabetes-Erkrankung bei 79 % der Personen geheilt. Bereits nach 4 Wochen Diät hatten die Teilnehmer deutlich abgenommen und ihr Körper reagierte wieder besser auf Insulin. Die Studienteilnehmer berichteten außerdem von einer verbesserten Lebensqualität. Nach 1 Jahr war der Diabetes allerdings bei einigen Patienten wieder zurückgekehrt - nur bei 30 % der Teilnehmer galt die Erkrankung noch als geheilt.

Diese Studienergebnisse zeigen, dass durch eine Diät mit sehr niedrigem Kaloriengehalt drastische und schnelle Verbesserungen bei Personen mit Übergewicht und Typ-2-Diabetes erreicht werden, die sogar dazu führen, dass die Diabetes-Erkrankung geheilt wird. Allerdings bedarf es noch weitere Strategien, um den Menschen danach zu einem verbesserten Lebensstil verhelfen, sodass der Diabetes nicht wieder zurückkehrt.

Referenzen:

Umphonsathien M, Prutanopajai P, Aiam-O-Ran J, Thararoop T, Karin A, Kanjanapha C, Jiamjarasrangsri W, Khovidhunkit W. Immediate and long-term effects of a very-low-calorie diet on diabetes remission and glycemic control in obese Thai patients with type 2 diabetes mellitus. *Food Sci Nutr*. 2019 Feb 11;7(3):1113-1122. doi: 10.1002/fsn3.956. eCollection 2019 Mar.