

Umbrella-Review: Welche Ernährung bei Typ-2-Diabetes?

Datum: 16.04.2025

Original Titel:

Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials

Kurz & fundiert

- Vergleich von Ernährungsinterventionen bei Typ-2-Diabetes
- Umbrella-Review zu systematischen Übersichtsarbeiten mit Metaanalysen
- Untersuchung von flüssigem Mahlzeitenersatz, pflanzenbasierter, mediterraner, proteinreicher und kohlenhydratarmer Ernährung
- Flüssiger Mahlzeitenersatz reduzierte Körpergewicht und BMI
- Kohlenhydratarme Ernährung senkte Blutzuckerspiegel und Triglyceride

MedWiss – Ein aktueller Überblicksartikel hat verschiedene Ernährungsinterventionen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes evaluiert. Es wurde eine hohe Evidenz für die Wirksamkeit von flüssigen Mahlzeitenersatzdiäten festgestellt, welche das Körpergewicht und den Body-Mass-Index reduzieren. Eine kohlenhydratarme Ernährung erreichte mit hoher Evidenz die Verbesserung des Blutzuckerspiegels und die Senkung der Triglyceride.

Ein aktueller Umbrella-Review hat sich mit den Auswirkungen der Ernährung auf die Behandlung von Typ-2-Diabetes auseinandergesetzt. Hierzu wurden systematische Reviews mit Metaanalysen randomisierter, kontrollierter Studien ausgewertet.

Ernährung bei Typ-2-Diabetes: Was sagt die Studienlage?

Für die Auswahl der Studien wurden die Datenbanken PubMed, Embase, Epistemonikos und Cochrane bis 5. Juni 2022 durchsucht. Die Wissenschaftler ermittelten systematische Reviews mit Metaanalysen randomisierter, kontrollierter Studien, welche die Auswirkungen der Ernährung auf Menschen mit Typ-2-Diabetes zum Thema hatten. Nur Metaanalysen mit randomisierten, kontrollierten Studien mit einer Dauer von mindestens 12 Wochen wurden einbezogen.

Umbrella-Review und Metaanalyse über 312 Metaanalysen über 88 Studien

Insgesamt 88 Publikationen mit 312 Metaanalysen randomisierter, kontrollierter Studien (RCT) wurden in die Auswertung eingeschlossen. Die methodische Qualität war bei 23 % der eingeschlossenen Publikationen hoch bis mittelmäßig und bei 77 % der Publikationen niedrig bis sehr niedrig. Die Evidenz für die Auswirkungen von flüssigem Mahlzeitenersatz auf die Reduzierung des Körpergewichts (Mittelwertdifferenz, MD: -2,37 kg; 95 % Konfidenzintervall, KI: -3,30 – -1,44; n

= 9 RCT) und des Body-Mass-Indexes (MD: -0,87; 95 % KI: -1,32 – -0,43; n = 8 RCT) wurden als hoch eingeschätzt. Ebenso fanden die Autoren hohe Evidenz für positive Effekte einer kohlenhydratarmen Ernährung (<26 % der Gesamtenergie) auf den HbA_{1c}-Wert (MD: -0,47 %; 95 % KI: -0,60 % – -0,34 %; n = 17 RCT) und Triglyceride (MD: -0,30 mmol/l, 95 % KI: -0,43 – -0,17; n = 19 RCT). Die Evidenz für die positiven Auswirkungen von flüssigem Mahlzeitenersatz, pflanzlicher, mediterraner, proteinreicher, kohlenhydratarmer (< 26 % Gesamtenergie) Ernährung auf verschiedene kardiometabolische Maßnahmen wurde als moderat eingeschätzt. Die übrigen Ergebnisse hatten eine geringe bis sehr geringe Evidenz.

Verschiedene Ernährungsformen zeigen positive Auswirkungen bei Typ-2-Diabetes

Die Ergebnisse des Umbrella-Reviews zeigen, dass die Ernährung bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes eine multifaktorielle Rolle spielt. Eine Kalorienrestriktion kann das Körpergewicht reduzieren und die kardiometabolische Gesundheit verbessern. Über die Energiebeschränkung hinaus könnten Ernährungsansätze wie eine pflanzenbasierte, mediterrane, kohlenhydratarme (<26 % Gesamtenergie) oder proteinreiche Ernährung für die kardiometabolische Gesundheit von Menschen mit Typ-2-Diabetes von Vorteil sein, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Szczerba E, Barbaresko J, Schieman T, et al. Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ Medicine* 2023;2:e000664. doi: 10.1136/bmjmed-2023-000664