

## Update 2018: Ernährungsleitlinien aus Großbritannien für die Prävention und das Management von Diabetes

**Datum:** 25.04.2018

**Original Titel:**

Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes

Diabetes betrifft Menschen auf der ganzen Welt. Der Diabetesatlas der *International Diabetes Federation* aus dem Jahr 2017 (8. Version) zeigt in erschreckender Weise, dass Diabetes in nahezu allen Teilen der Welt auf dem Vormarsch ist. Viele Länder bemühen sich deshalb um Strategien und Programme, um die weitere Ausbreitung der Erkrankung einzudämmen. Wichtige Grundpfeiler für die Prävention und das Management einer Diabeteserkrankung sind eine Verbesserung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Menschen.

In Großbritannien wurden nur die Ernährungsleitlinien für die Prävention und das Management von Diabetes überarbeitet. Einige wichtige Ergebnisse, für die die Leitlinienentwickler verlässliche Belege aus wissenschaftlichen Studien finden konnten, werden im Folgenden gelistet:

- Lebensstilinterventionen, um das Risiko für Typ-2-Diabetes bei Hochrisikopersonen zu minimieren, sollten vor allem folgende Aspekte umfassen:
  1. Eine Reduzierung der täglichen Kalorienzufuhr
  2. Eine Reduzierung des Gesamtfettgehalts der Kost und des Gehalts an gesättigten Fettsäuren (gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurstwaren oder Milchprodukten vorhanden)
  3. Eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr (viele Ballaststoffe finden sich in Vollkornprodukten sowie in Obst und Gemüse)
  4. Eine Steigerung der körperlichen Aktivität
- Das mediterrane Ernährungsmuster (mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie hochwertigen Ölen und Fisch) kann für die Allgemeinbevölkerung zum Schutz vor Diabetes besonders empfohlen werden
- Bei Patienten mit Typ-1-Diabetes, die sich mehrfach am Tag Insulin spritzen oder eine Insulinpumpe nutzen, sollte eine engmaschige Anpassung der Insulindosis an den Kohlenhydratgehalt der Kost erfolgen
- Patienten mit Typ-2-Diabetes und Übergewicht sollten einen nachhaltigen Gewichtsverlust von mindestens 5 % des Ausgangsgewichts durch eine Reduzierung der täglichen Kalorienzufuhr und einer Erhöhung der am Tag verbrauchten Energie durch körperliche Aktivität anstreben
- Patienten mit Typ-2-Diabetes sollten an mindestens 3 Tagen der Woche für insgesamt mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein; die Bewegung sollte moderat bis dynamisch sein
- Auch zur Reduktion des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte an mindestens 3 Tagen der Woche für insgesamt mindestens 150 Minuten pro Woche körperliche Bewegung von moderater bis dynamischer Aktivität ausgeübt werden

**Referenzen:**

Dyson, P. A., Twenefour, D., Breen, C., Duncan, A., Elvin, E., Goff, L., Hill, A., Kalsi, P., Marsland, N., McCardle, P., Mellor, D.,

Oliver, L. and Watson, K. (), Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet. Med.. Accepted Author Manuscript. doi:10.1111/dme.13603