

Vegetarische Ernährung ist bei Diabetes empfehlenswert

Datum: 01.04.2021

Original Titel:

Effect of vegetarian dietary patterns on cardiometabolic risk factors in diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

MedWiss - Eine vegetarische Ernährung kann sich positiv auf das Körpergewicht, die Blutzuckerkontrolle und die Blutfette auswirken - dies zeigen die im Folgenden beschriebenen Studienergebnisse eines internationalen Wissenschaftlerteams. Die möglichen Verbesserungen durch eine vegetarische Ernährung sollten bei der Beratung der Patienten Berücksichtigung finden.

Bis vor einigen Jahren gab es für Diabetes-Patienten noch spezielle Lebensmittel. Die Patienten benötigen aber keine speziellen Lebensmittel, sondern sollten sich vielmehr abwechslungsreich und gesund ernähren - mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten sowie Vollkornprodukten.

In einer Zusammenarbeit von nordamerikanischen und europäischen Wissenschaftlern ermittelten diese nun, inwiefern sich eine vegetarische Ernährung bei Diabetes-Patienten günstig auf den Blutzuckerspiegel und Risikofaktoren für die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt.

Zusammenfassende Auswertung von 9 Studien deckte auf, dass sich zahlreiche gesundheitliche Vorteile ergaben, wenn sich die Patienten vegetarisch ernährten

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 9 Studien mit 664 Diabetes-Patienten zurückgreifen. Die Ergebnisse zeigten, dass sich eine vegetarische Ernährung auf vielfältige Art und Weise positiv auswirkte und folgende Parameter verbesserte:

- das Körpergewicht, den BMI und den Taillenumfang (als Indikator für das Bauchfett)
- die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand
- den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c-Wert)
- das LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) sowie das Non-HDL-Cholesterin (Gesamt-Cholesterin - HDL-Cholesterin = Non-HDL-Cholesterin)

Das HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin), die Triglyceride (wichtige Komponente der Blutfette), die Insulinkonzentration im Nüchternzustand und die Blutdruckwerte unterschieden sich nicht zwischen Patienten, die sich vegetarisch ernährten und Patienten, die dies nicht taten.

Die Wissenschaftler empfehlen aufgrund der vielen Vorteile einer vegetarischen Ernährung, dass diese bei der Behandlung der Patienten in Betracht gezogen werden sollte.

Referenzen:

Viguiouk E, Kendall CW, Kahleová H, Rahelić D, Salas-Salvadó J, Choo VL, Mejia SB, Stewart SE, Leiter LA, Jenkins DJ, Sievenpiper JL. Effect of vegetarian dietary patterns on cardiometabolic risk factors in diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Nutr. 2019 Jun; Volume 38, Issue 3