

## Welche Ernährung bei Typ-2-Diabetes mit Übergewicht?

**Datum:** 14.05.2025

**Original Titel:**

A network meta-analysis of the comparative efficacy of different dietary approaches on glycaemic control and weight loss in patients with type 2 diabetes mellitus and overweight or obesity

**Kurz & fundiert**

- Bewertung verschiedener Ernährungsformen bei Übergewichtigen mit Typ-2-Diabetes
- Welche Ernährungsform fördert Blutzuckerkontrolle und Gewichtsabnahme?
- Netzwerk-Metaanalyse von 31 Studien mit 3 096 Teilnehmern
- Mediterrane Ernährung war am effektivsten für die Verbesserung der Blutzuckerkontrolle
- Die Low-Carb-Ernährung zeigte die besten Ergebnisse beim Gewichtsverlust

**MedWiss - Eine aktuelle Netzwerk-Metaanalyse über 31 Studien mit 3 096 Teilnehmern untersuchte die Effektivität verschiedener Ernährungsformen bei übergewichtigen und adipösen Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes. Die mediterrane Ernährung erreichte die Verbesserung der Blutzuckerkontrolle am effektivsten. Die Low-Carb-Ernährung zeigte die besten Ergebnisse bei anthropometrischen Messungen wie dem Gewicht.**

---

Obwohl es in der Literatur zahlreiche Belege für den Nutzen von Ernährungsinterventionen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes (T2D) und Übergewicht/Adipositas gibt, besteht kein Konsens dazu, welche Ernährungsform am besten wirkt.

### **Welche Ernährungsform bei Adipositas und Diabetes?**

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde von chinesischen Wissenschaftlern eine systematische Übersichtsarbeit und Netzwerk-Metaanalyse durchgeführt. Hierbei wurde die vergleichende Wirksamkeit verschiedener Ernährungsansätze bei übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen mit T2D bewertet. Die wissenschaftlichen Datenbanken EMBASE, das Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) und PubMed wurden bis Juli 2023 nach geeigneten randomisierten, kontrollierten Studien durchsucht. Als primäre Ergebnisse wurden die HbA<sub>1c</sub>-Werte und das Körpergewicht verwendet. Für jedes Ergebnis wurde ein gepoolter Effekt für jede Intervention im Vergleich zu den anderen Interventionen ermittelt. Die Oberfläche unter der kumulativen Rangkurve (SUCRA) wurde zur Bildung der Rangfolge der Ernährungsansätze herangezogen.

Folgende Ernährungsmuster wurden verglichen:

- Mediterrane Ernährung
- Ernährung mit moderatem Kohlenhydratanteil

- Ernährung mit niedrigem Kohlenhydratanteil
- Vegetarische Ernährung
- Ernährung mit niedrigem glykämischen Index/niedriger glykämischer Last
- Ernährung mit niedrigem Fettanteil
- Ernährung mit hohem Proteinanteil
- Kontrolldiät

## **Metaanalyse über 31 Studien: Ernährungsmuster, Blutzuckerkontrolle und Gewichtsabnahme**

Insgesamt 31 Studien mit 3 096 Teilnehmern wurden in die Analyse einbezogen, in denen 8 Ernährungsinterventionen verglichen wurden. In Bezug auf die glykämische Kontrolle erreichte die mediterrane Ernährung die beste Platzierung (SUCRA: 88,15 %), gefolgt von der Diät mit moderatem Kohlenhydratanteil (SUCRA: 83,3 %) und der Diät mit niedrigem Kohlenhydratanteil (SUCRA: 55,7 %). In Bezug auf die anthropometrische Messungen (Gewichtsreduktion) belegte die Diät mit niedrigem Kohlenhydratanteil (SUCRA: 74,6 %) den 1. Platz, gefolgt von der Ernährung mit moderatem Kohlenhydratanteil (SUCRA: 68,7 %) und der vegetarischen Ernährung (SUCRA: 57 %). Unterschiede zwischen den verschiedenen Ernährungsformen in Bezug auf anthropometrische Messungen fielen insgesamt gering aus.

### **Mediterrane Ernährung und Low-Carb-Ernährung erzielten Bestplatzierungen**

Die mediterrane Ernährung stellte demnach die effizienteste Ernährungsintervention zur Verbesserung der Blutzuckerkontrolle dar. Mit einer Low-Carb-Ernährung konnte bei Menschen mit Typ-2-Diabetes und gleichzeitigem Übergewicht/Adipositas die größte Verbesserung der anthropometrischen Werte erzielt werden. Im Vergleich zu den anderen Ernährungsformen war der Vorteil der Diät mit niedrigem Kohlenhydratanteil nur leicht größer.

#### **Referenzen:**

Yuan Y, Chen C, Liu Q, Luo Y, Yang Z, Lin Y, Sun L, Fan G. A network meta-analysis of the comparative efficacy of different dietary approaches on glycaemic control and weight loss in patients with type 2 diabetes mellitus and overweight or obesity. *Food Funct.* 2024 Dec 9;15(24):11961-11974. doi: 10.1039/d4fo00337c. PMID: 39555961.