

Wie sich Diäthalten auf das Wohlbefinden auswirkt

Datum: 11.07.2018

Original Titel:

Comparison of two low-fat diets, differing in protein and carbohydrate, on psychological wellbeing in adults with obesity and type 2 diabetes: a randomised clinical trial

Wie deutlich sich ein Gewichtsverlust auf das Wohlbefinden auswirken kann, zeigten die Ergebnisse einer Studie australischer Forscher: nahmen die Studienteilnehmer, welche alle an Typ-2-Diabetes litten, an einem 24-wöchigen Diätprogramm teil, zeigten sich Verbesserungen von diabetesspezifischem und allgemeinem Wohlbefinden. Es gab keine Unterschiede, ob die Patienten sich an eine Diät mit hohem Proteinanteil oder an eine Diät mit hohem Kohlenhydratanteil hielten.

Proteinreiche Diäten sind in. Proteine sollen zu einem besseren Gewichtsverlust verhelfen, da sie stärker und länger satt machen. Außerdem sollen Proteine einen günstigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel ausüben. Können Proteine noch mehr als das und z. B. einen Effekt auf das psychologische Wohlbefinden ausüben?

Vergleich von einer Diät mit reichlich Proteinen mit einer Diät mit vielen Kohlenhydraten

Dies fragten sich australische Forscher. Dazu führten sie eine Studie an 61 übergewichtigen Patienten mit Typ-2-Diabetes durch, die einer von zwei Diätgruppen zugeordnet wurden. Patienten aus Gruppe 1 aßen eine Diät mit hohem Proteingehalt - Proteine machten 29 % der Kalorien aus, Kohlenhydrate 34 % und Fette 31 %. Die Diät Nr. 2 hatte einen hohen Kohlenhydratgehalt - hier waren 48 % der Kalorien aus Kohlenhydraten vorgesehen, 21 % aus Proteinen und 24 % aus Fetten. Zusätzlich zu der Diät nahmen alle Studienteilnehmer an einem Sportprogramm mit moderater Intensität teil. In den ersten 12 Wochen des Programms wurde durch einen reduzierten Kaloriengehalt der Diäten ein Gewichtsverlust der Teilnehmer angestrebt. Die weiteren 12 Wochen dienten der Erhaltung des Gewichtsverlustserfolgs.

5 Fragebögen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens

Um das psychologische Wohlbefinden der Patienten zu erfassen, wurden 5 verschiedene Fragebögen eingesetzt, die die Teilnehmer zu Beginn der Studie sowie nach 12 und 24 Wochen ausfüllten. Mit den Fragebögen wurden die Probleme mit der Diabeteserkrankung, die diabetesspezifische Lebensqualität, der Gesundheitsstatus, das wahrgenommene Stresslevel und die Schlafqualität erfasst.

Zahlreiche Aspekte des Wohlbefindens durch Diäthalten verbessert

Unabhängig davon zu welcher Diätgruppe die Studienteilnehmer zugeordnet waren, wiesen die Teilnehmer nach den ersten 12 Wochen verschiedene Verbesserungen ihres diabetesspezifischen und allgemeinen Wohlbefindens auf. Diese positiven Effekte konnten auch in der nachfolgenden Phase zur Erhaltung des Gewichtsverlusts beibehalten werden. Einiger der beobachteten

Verbesserungen standen in einem Zusammenhang mit einem verbesserten Langzeitblutzuckerwert der Patienten. Es machte insgesamt keinen Unterschied, zu welcher der beiden Diätgruppen die Patienten zugeteilt waren mit Ausnahme der Lebensfreude, die bei den Patienten aus Gruppe 1 mit hohem Proteingehalt deutlicher verbessert werden konnte.

Zusammenfassend erwiesen sich beide Diätstrategien (hoher Proteingehalt und hoher Kohlenhydratgehalt bei jeweils niedrigem Fettgehalt) als hilfreich und wirksam, um verschiedene Aspekte des diabetesspezifischen und allgemeinen Wohlbefindens bei übergewichtigen Patienten mit Typ-2-Diabetes zu verbessern.

Referenzen:

Watson NA, Dyer KA, Buckley JD, Brinkworth GD, Coates AM, Parfitt G, Howe PRC, Noakes M, Murphy KJ. Comparison of two low-fat diets, differing in protein and carbohydrate, on psychological wellbeing in adults with obesity and type 2 diabetes: a randomised clinical trial. *Nutr J.* 2018 Jun 15;17(1):62. doi: 10.1186/s12937-018-0367-5.