

Press release

Deutsches Diabetes-Zentrum

Christina Becker

08/20/2019

<http://idw-online.de/en/news720743>Research results, Scientific Publications
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing
transregional, national

Typ-2-Diabetes vorbeugen: Mit Vollkornprodukten das Diabetes-Risiko senken?

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass das Ernährungsverhalten eine Rolle bei der Vorbeugung des Typ-2-Diabetes spielt. Wissenschaftler am Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) haben in einer Übersichtsarbeit die Aussagekraft von Studien zum Thema Ernährung und Diabetes systematisch analysiert und bewertet. Eine hohe Aussagekraft für ein reduziertes Diabetes-Risiko konnte für einen hohen Verzehr von Vollkornprodukten (insbesondere Getreidefasern) und einem geringeren Verzehr von zuckerhaltigen Getränken und rotem Fleisch (insbesondere verarbeitetem Fleisch wie Wurstwaren) nachgewiesen werden. Die Ergebnisse wurden im British Medical Journal veröffentlicht.

Welche Ernährungsfaktoren spielen bei der Vorbeugung von Typ-2-Diabetes eine Rolle? – Und wie hoch ist die Aussagekraft dieser Studienergebnisse? Dies fasst nun eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit im British Medical Journal zusammen. Das Forscherteam um Dr. Sabrina Schlesinger, Leiterin der Nachwuchsforschergruppe Systematische Reviews am Deutschen Diabetes-Zentrum, führte hierfür eine umfassende Literatursuche zum Thema Ernährung und Typ-2-Diabetes durch. Zu diesem Zweck wurden alle Metaanalysen (= Zusammenfassung von Studien zu einer Forschungsfrage mit gemeinsamer Betrachtung der Ergebnisse) zu diesem Thema systematisch zusammengetragen und die Aussagekraft der Studienergebnisse bewertet. Betrachtet wurden die Ernährungsweisen (z.B. Mediterrane Ernährung, Ernährung mit reduziertem Kohlehydratanteil), Lebensmittel (z.B. Vollkornprodukte, Obst, oder Gemüse), Getränke (z.B. zuckerhaltiger Getränke und Kaffee), Nährstoffe (z.B. Kohlenhydrate, Fette), Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen) und Vitamine (z.B. Vitamin D, Vitamin C).

Insgesamt wurden 153 Studienergebnisse identifiziert, die den Zusammenhang zwischen Ernährungsfaktoren und Typ-2-Diabetes zeigten. Eine hohe Aussagekraft für ein reduziertes Diabetes-Risiko konnte für einen hohen Verzehr von Vollkornprodukten, insbesondere Getreidefasern, und einem geringeren Verzehr von zuckerhaltigen Getränken und rotem Fleisch, insbesondere verarbeitetem Fleisch wie Wurstwaren, nachgewiesen werden. Eine moderate Aussagekraft wurde für 22%, eine geringe für 60% und eine sehr geringe für 14% der Zusammenhänge ermittelt.

„Diese systematische Übersichtsarbeit zeigt, dass der Zusammenhang zwischen Ernährung und Typ-2-Diabetes bereits in zahlreichen Studien untersucht wurde und die Ernährung eine Rolle bei der Prävention des Typ-2-Diabetes spielt. Dennoch besteht für viele dieser Zusammenhänge Unsicherheit in der Aussagekraft“, erläutert Dr. Sabrina Schlesinger. Eine mögliche Limitation umfasst methodische Aspekte aus den ursprünglichen Studien. Da es sich hier ausschließlich um Beobachtungsstudien handelte, können bestimmte Verzerrungsquellen nicht vollständig ausgeschlossen werden. „Weitere gut konzipierte und valide durchgeführte Studien, die den Zusammenhang zwischen den Ernährungsfaktoren und Typ-2-Diabetes untersuchen, sind nötig“, schlussfolgert Dr. Sabrina Schlesinger.

Original publication:

Originalpublikation: Neuenschwander M, Ballon A, Weber KS, Norat T, Aune D, Schwingshackl L, Schlesinger S: Role of diet in type 2 diabetes prevention: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. BMJ 2019. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l2368>

URL for press release: <http://www.ddz.de>



Der Verzehr von Vollkornprodukten, insbesondere Getreidefasern, senkt das Diabetes-Risiko.