

## Diabetes: Besser mehr Fett und weniger Kohlenhydrate

Im September 2009 erschien in den Annals of Internal Medicine eine sehr aufwendig durchgeführte und ausgewertete Diät-Studie an frisch diagnostizierten, übergewichtigen Typ-2-Diabetikern (1). Die 215 Probanden erhielten alle noch keine medikamentöse Diabetes-Therapie. Die Arbeitsgruppe um Frau Prof. Katherine Esposito an der Universität von Neapel verglich dann über 4 Jahre Interventionszeit die Effekte einer kohlenhydratreduzierten, mit einfach ungesättigten Fettsäuren angereicherte "Mittelmeerdiät" (MD) mit der streng fett- und cholesterinarmen, kohlenhydratbetonten Diät nach Empfehlungen der American Heart Association (AHA).

In beiden Diät-Gruppen wurden die Teilnehmer gleich intensiv betreut und bei beiden Kostformen wurde auf die Verwendung von "gesunden" komplexen Kohlenhydraten, das heisst stärkereiche Kohlenhydrat-Träger und Vollkornprodukte, grössten Wert gelegt und eine Beschränkung der Süssigkeiten angeordnet. Beide Diäten beschränkten die Energie-Zufuhr in gleicher Weise: Es gab 1500 kcal pro Tag für Frauen und 1800 kcal für Männer. Die Diäten unterschieden sich primär darin, dass für die MD die Vorgabe von mindestens 30 % Fett und höchstens 50 % Kohlenhydrate galt, wohingegen die AHA-Diät höchstens 30 % Fett und mindestens 50 % Kohlenhydrate enthalten sollte. Tatsächlich kam die MD-Gruppe im Schnitt während der 4 Jahre auf etwa 44 % Kohlenhydrate, 38 % Fett und 18 % Protein. Die AHA-Gruppe ernährte sich im Schnitt mit etwa 52 % Kohlenhydrate, 30 % Fett und 18 % Protein.

### Ergebnisse

#### Gewicht und BMI

Die moderat kohlenhydratbeschränkte, fettreichere MD schnitt bei identischer Kalorienreduktion in praktisch allen Zielkriterien besser ab als die fettarme, kohlenhydratbetonte Vollwertkost. Es kam unter der Kohlenhydratbeschränkung in der MD zu einer stärkeren Abnahme des Körpergewichts: Am Ende des ersten Jahres betrug unter MD der Gewichtsverlust 6.2 kg und unter AHA 4.2 kg. Am Ende des 4. Jahres waren es noch minus 3.8 kg vs 3.2 kg, wobei die Unterschiede nicht mehr signifikant waren. Auch im BMI und Taillenumfang schnitt die MD besser ab, wobei ebenfalls die Unterschiede nach einem Jahr nicht mehr signifikant ausfielen.

#### Blutzucker und Blutfette

Günstigere Effekte fanden sich auch für die Parameter von Insulinresistenz und Blutzuckerkontrolle: Sowohl Nüchternblutzucker als auch HbA1c wurden unter der MD stärker gesenkt. Entsprechend waren auch Nüchterninsulin und der HOMA-Wert niedriger, wobei nicht zu jedem Zeitpunkt Signifikanz erreicht wurde. Hingegen lagen unter der MD das HDL-Cholesterin durchgehend signifikant höher und die Triglyceride signifikant niedriger. Auch



der systolische und diastolische Blutdruck wurde unter der MD stärker gesenkt, wobei in den letzten beiden Jahren die Signifikanz verloren ging.

### **Medikamente**

Nach 4 Jahren Diät benötigten 44 % der Patienten unter MD eine medikamentöse Diabetes-Therapie, während es in der AHA-Gruppe bereits 70 % waren. Unerwünschte Nebenwirkungen waren selten und traten in beiden Gruppen mit vergleichbarer Häufigkeit auf.

### **Kommentar**

Diese Studie ist mit 4 Jahren Interventionszeit die längste ihrer Art und bestätigt damit die vielen Studien mit kürzerer Laufzeit darin, dass sowohl die primären Zielgrössen der diabetischen Therapie als auch die kardiodiabetischen Risikofaktoren mit einer kohlenhydratbeschränkten Kost günstiger zu beeinflussen sind als die herkömmliche, etablierte kohlenhydratbetonte Diät.

### **Literatur**

1. Esposito K, Maiorino MI, Ciotola M, et al. Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2009 Sep 1;151(5):306-14.

### **Für weitere Informationen**

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
Regula Thut Borner  
Dipl. Ernährungsberaterin HF  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mail [factsandnews@swissmilk.ch](mailto:factsandnews@swissmilk.ch) November 2009



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)