

Typ-2-Diabetes

Proteinbetonte Ernährung mindert kardiometabolische Risiken

Traditionell wird Diabetikern geraten, die Eiweisszufuhr eher zu beschränken als zu erhöhen, um die Niere nicht noch mehr zu gefährden, als es durch Diabetes per se bereits der Fall ist. Dahinter steckt die weit verbreitete Fehleinschätzung, dass noch gesunde Nieren von einer proteinbetonten Kost geschädigt würden. Tatsächlich gibt es keine wissenschaftliche Evidenz dafür.

Vorsicht ist dann geboten, wenn bei Diabetikern durch unzureichende Blutzuckerkontrolle bereits vorgeschädigte Nieren ihre Funktion nicht mehr hinreichend erfüllen können. Doch sind solche therapeutischen Aspekte nicht mit Prävention zu verwechseln. Vielmehr spricht eine immer grösser werdende Datenmenge dafür, dass die Menschen generell, aber insbesondere Übergewichtige und Diabetes-Risikopatienten von einer proteinbetonten Diät gesundheitlich profitieren.

Proteinbetonte Diät verbessert die Blutzuckerkontrolle

Eine neue Meta-Analyse von Wissenschaftlern der Soochow Universität in China zeigt nun, dass eine proteinbetonte Diät auch bei manifestem Diabetes die Blutzuckerkontrolle verbessert und die kardiometabolischen Risiken mindert. Dazu hatten sie eine umfassende Literaturrecherche durchgeführt und strenge Einschlusskriterien in Bezug auf die Studienmethodik vorgegeben. Diesen entsprachen nur 9 randomisiert-kontrollierte Diät-Interventionsstudien mit insgesamt 418 Probanden. Die Studien hatten eine Interventionsdauer zwischen 4 und 24 Wochen. Die in den Testgruppen zugeführte Proteinmenge lag im Bereich von 25 bis 32 Prozent der Gesamtenergiezufuhr im Vergleich mit einer Proteinzufuhr im Bereich von 15 bis 20 Prozent der Gesamtkalorien in den Kontrollgruppen.



Typ-2-Diabetiker profitieren von proteinbetonter Ernährung

Ergebnisse

Unter der proteinbetonten Diät kam es im Mittel aller Studien zu einem um 2 Kilogramm höheren Gewichtsverlust als bei der proteinärmeren Ernährung. Unter der proteinbetonten Diät lag auch der HbA1c-Wert im Mittel um 0,5 Prozent niedriger. In Bezug auf den Nüchtern-Glukosespiegel fand sich kein Unterschied. Auch bei LDL-, HDL- und Gesamt-Cholesterin ergaben sich unter der eiweissreichen Kost keine signifikanten Unterschiede. Beim Triglyzeridspiegel war eine im Trend merkbliche Senkung zu beobachten, die allerdings nicht ganz sig-



nifikant ausfiel. Deutlich und marginal signifikant war dagegen der Unterschied beim Blutdruck: Der systolische Blutdruck lag unter der eiweissreichen Kost um 3,1 mmHg und der diastolische Blutdruck um 1,9 mmHg niedriger.

Fazit

Die Forscher schlossen aus ihrer Analyse, dass proteinbetonte Diäten innerhalb von 6 Monaten mit hoher Wahrscheinlichkeit einen günstigen Effekt auf die Gewichtskontrolle, HbA1c und Blutdruck bei Patienten mit Typ-2-Diabetes ausüben – dass aber weitere Untersuchungen notwendig seien, um eine eindeutige und endgültige Aussage zu ermöglichen.

Literatur

Dong JY, Zhang ZL, Wang PY, Qin LQ. Effects of high-protein diets on body weight, glycaemic control, blood lipids and blood pressure in type 2 diabetes: meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr. 2013;110(5):781-9.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin BSc
Weststrasse 10
3000 Bern 6

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

Mailaiter Januar 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch