

Proteinreicher essen schützt vor Typ-2-Diabetes

Es gibt immer mehr Typ-2-Diabetiker, deren Risiko für gravierende Folgekrankheiten deutlich erhöht ist. Bevor ein Diabetes manifest wird, ist der Zucker- und/oder Insulinstoffwechsel jedoch schon viele Jahre gestört. Körperliche Bewegung und Gewichtsabnahmen können einen Prädiabetes zurückdrängen. Über die optimale Kostzusammensetzung wird jedoch noch diskutiert.

Gesicherte Erkenntnis bis jetzt:

Proteinreiche Diäten sättigen besser und erhalten die fettfreie Körpermasse besser als kohlenhydratreiche Diäten. □ Proteinreiche Diäten verbessern die Lipide deutlicher und erfordern weniger Insulin (Schonung der β -Zellen) als kohlenhydratreiche Diäten.

Anlass dieser Meldung

Das Team der Universität von Tennessee in Memphis (USA) untersuchte, ob eine proteinbetonte Reduktionskost (-500 kcal/Tag) einen Prädiabetes besser bekämpfen kann als eine kohlenhydratreiche Diät. Zur Steigerung der Compliance (hier > 90 %) wurden alle Mahlzeiten bereitgestellt.

Studiendesign

Studienart:

randomisierte, kontrollierte Interventionsstudie, entweder 55 E% KH, 30 E% Fett, 15 E% Protein oder 40 E% KH, 30 E% Fett, 30 E% Protein

Datenerhebung:

Untersuchungen und Messungen in der Klinik zu Studienbeginn und -ende: Anthropometrie, Blutdruck, Körperzusammensetzung (DEXA), Entzündungsparameter, Insulinsensitivität (HOMA-IR, ISI), Lipidprofil, Nierenwerte etc., Endpunkt: Remission, d. h. Nüchternzucker unter 100 mg%, Blutzucker 2 Std. nach OGTT unter 140 mg%

Probanden:

24 adipöse Männer und Frauen, 20-50 Jahre, bewegungsarm und prädiabetisch (Nüchternblutzucker unter 126 mg%, Blutzucker 2 Std. nach OGTT 140–199 mg%, HbA1c 5,7–6,4 %)

Dauer:

6 Monate

Quelle:

Stentz, FB et al., BMJ Open Diab Res & Care 2016;4:e000258

Ergebnisse

Trotz etwa gleicher Gewichtabnahmen in beiden Gruppen erwies sich die proteinreiche Kost als klar überlegen: Alle 12 proteinreich ernährten Teilnehmer konnten ihren Prädiabetes normalisieren (100 % Remission), während die Remissionsrate in der kohlenhydratreich ernährten Gruppe 33 % betrug. Zudem wirkte die proteinreiche Kost stärker entzündungshemmend, sie besserte die Lipidwerte und die Insulinresistenz deutlicher und war im Gegensatz zur kohlenhydratreichen Diät in der Lage, die fettfreie Körpermasse zu erhalten.

□ Eine wesentliche Empfehlung bei LOGI lautet, einen Teil der Kohlenhydrate durch proteinreiche Lebensmittel zu ersetzen. Wie die Studie zeigt, kann dies ganz entscheidend zur Diabetes-Prophylaxe beitragen!

Ernährungsempfehlungen brauchen eine fundierte wissenschaftliche Basis!

Quelle: Systemed Verlag