

Aufgelesen...

Mai 2014

Typ-2-Diabetes

USA: Rückgang der Folgeerkrankungen, Anstieg der Neuerkrankungen

Der idw-Informationdienst Wissenschaft berichtete kürzlich von einem im *New England Journal of Medicine* veröffentlichten Artikel des *Center for Disease Control and Prevention* (1), demzufolge in den USA die schweren Spätkomplikationen von Typ-2-Diabetes (Erblindung, Amputationen, Nierenversagen etc.) zurückgegangen seien, dass allerdings die Zahl der Neuerkrankungen steige.

Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie geht von einer ähnlichen Entwicklung in Deutschland aus. Konkret: In den USA ging in den letzten zwei Jahrzehnten die Zahl der Herzinfarkte bei Diabetikern um zwei Drittel zurück, bei Schlaganfällen, Amputationen und Tod durch diabetisches Koma um mehr als die Hälfte.

Zugleich stellte Prof. Dr. Helmut Schatz fest, dass die Zahl der Neuerkrankungen, vor allem als Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel, konstant im Ansteigen sei. Trotz der sehr guten therapeutischen Möglichkeiten in Deutschland werde also die absolute Zahl der schweren Komplikationen weiter steigen. Das unterstreiche die Wichtigkeit der Diabetesprävention.

(1) Gregg EW, Yanfeng Li Y, Wang J, et al. Changes in Diabetes-Related Complications in the United States, 1990–2010. *New England Journal of Medicine* 2014; 370: 1514–1523

(Quelle: <http://idw-online.de/de/news588264>)

Positive Wirkung höherer Ballaststoff-Aufnahme für Typ-2-Diabetikern

Eine japanische Studie (2) untersuchte den Zusammenhang zwischen Ballaststoff-Aufnahme und glykämischer Kontrolle, kardiovaskulären Risikofaktoren und chronischen Nierenerkrankungen.

Für 4399 Personen mit Typ-2-Diabetes wurden mittels Fragebogen die Ernährungsdaten erhoben, einschließlich der Parameter Alter, Geschlecht, Dauer der Diabetes-Erkrankung, Nüchtern-Glukose im Plasma, HbA1c, orale Diabetes-Medikation bzw. Insulingabe, Rauch- und Trinkgewohnheiten, Kalorienaufnahme, BMI, Bauchfett, Cholesterin- und Triglyzeridwerte, CRP, Blutdruck u.a.. Zur Feststellung der Nierenfunktion wurden u.a. Protein im Urin und die Glomeruläre Filtrationsrate erhoben.

Es zeigte sich, dass mit dem Anstieg der Ballaststoff-Aufnahme – nach Bereinigung der Daten – der BMI, der Nüchtern-Glukoseplasma-Wert, HbA1c, Triglyzeride und CRP abnahmen. Gleichzeitig stiegen die Insulinsensitivität und das HDL-Cholesterin. Positiv auch der Einfluss höherer Ballaststoff-Aufnahme auf Bauchfett, Blutdruck und metabolisches Syndrom.

Für die Forscher ist der Zusammenhang eindeutig: Höhere Ballaststoffaufnahme führt zu besserer glykämischer Kontrolle und wirkt sich günstig auf die kardiovaskulären Risikofaktoren und das Risiko für chronische Nierenerkrankungen aus. Deshalb sollten Diabetiker dazu ermutigt werden, verstärkt Ballaststoffe in die tägliche Ernährung aufzunehmen.

(2) Fujii H, Iwase M, Ohkuma T, et al. Impact of dietary fiber intake on glycemic control, cardiovascular risk factors and chronic kidney disease in Japanese patients with type 2 diabetes mellitus: the Fukuoka Diabetes Registry. *Nutr J.* 2013 Dec 11;12:159. doi: 10.1186/1475-2891-12-159.

(Quelle: *Whole Health Insider-Newsletter*, April 2014;)

... und ein Hinweis von PreventNetwork:

Eine Möglichkeit der Ballaststoff-Aufnahme – über die Aufnahme aus Nahrungsmitteln hinaus – bieten spezielle Mischungen löslicher und nicht-löslicher Ballaststoffe. Ein Beispiel dafür ist Medibulk (Hersteller: Thorne Research), eine Mischung aus Flohsamenschalen, pulverisierten Pflaumen und Apfelpektin. Solche Mischungen lassen sich für den Verzehr leicht in Getränke, Yoghurt etc. einrühren.