

# Ernährungsmuster für Personen mit Typ-2-Diabetes

Welche Empfehlungen können Sie Ihren Patientinnen und Patienten geben?

## Hintergründe

Der Einfluss verschiedener Ernährungsmuster auf das Diabetes-Management von Personen mit Typ-2-Diabetes wurde in wissenschaftlichen Studien untersucht. Darunter waren z. B. folgende Ernährungsmuster: vegetarisch, mediterran, low fat, low carb und very low carb. Das low-carb- bzw. very-low-carb-Ernährungsmuster ist gekennzeichnet durch eine Begrenzung des Kohlenhydratanteils an der Gesamtkalorienzahl auf 26-45 % (je nach Definition) bzw. < 26 %. Nach bisherigem Stand ist eine **Vielzahl**

**unterschiedlicher Ernährungsmuster mit dem Diabetes-Management vereinbar**. Allerdings kann die Umstellung auf bestimmte Ernährungsformen mit Risiken (siehe unten) verbunden sein.<sup>1</sup> Der Ausschuss Ernährung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) betont, dass Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes immer eine **individuelle Ernährungsberatung**, bezogen auf Qualität und Quantität der Lebensmittelauswahl und passend zur Therapie und dem Körpergewicht, erhalten sollten.<sup>2</sup>

## Welches Ernährungsmuster ist am besten für Ihre Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes geeignet?

- Die **American Diabetes Association (ADA)** hat 2019 einen Konsensus-Bericht veröffentlicht. Gemäß diesem Bericht lässt sich bisher noch kein Ernährungsmuster benennen, das allen anderen überlegen ist. Die größte Beweiskraft für die Senkung der Blutglukosespiegel bei Personen mit Diabetes liege nach bisheriger Studienlage bei **Reduktion der Kohlenhydrataufnahme** vor. Dies könne je nach individuellen Bedürfnissen und Präferenzen durch verschiedene Ernährungsmuster umgesetzt werden. Bis eine höhere Beweiskraft für die Effekte einzelner Ernährungsmuster auf Personen mit Diabetes vorliegt, empfiehlt der Konsensus-Bericht die Einhaltung folgender Kernpunkte: **1.)** Die bevorzugte Verwendung von nicht stärkehaltigem Gemüse, **2.)** Die Vermeidung von Zuckerzusätzen und raffiniertem Getreide sowie **3.)** Die Bevorzugung von unverarbeiteten gegenüber stark verarbeiteten Lebensmitteln.<sup>1</sup>
- Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** verweist auf ihrer Webseite auf eine 2018 veröffentlichte Studie, in der die **Mittelmeer-Diät** im Vergleich zu 8 anderen Ernährungsmustern am besten die Blutglukosekonzentration bei Menschen mit Typ-2-Diabetes senkte.<sup>3</sup>
- Der **Ausschuss Ernährung der DDG** äußert, dass **Fettsäurezusammensetzung, Ballaststoffe und glykämische Last** wichtiger seien als das reine Verhältnis der Makronährstoffe. Eine moderate low-carb-Ernährung könne durchaus empfehlenswert sein, wenn sie einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweist. Eine high-carb-Ernährung könne bei hohem Ballaststoffanteil und niedriger glykämischer Last ebenso gesund sein.<sup>4</sup>



### TIPP

Weisen Sie Ihre Patientinnen und Patienten darauf hin, dass die Einhaltung der „Regeln“ eines Ernährungsmusters nicht unbedingt eine gesunde Ernährung bedeutet. Denn alle Ernährungsmuster erlauben von ihrer Definition her sowohl

gesündere als auch weniger gesündere Optionen: z. B. sind sowohl Linsen als auch gesüßte Getränke vegetarisch; Fisch und verarbeitetes rotes Fleisch lassen sich beide als low-carb-Ernährung einordnen.<sup>1</sup>

- In den Medien werden Kostformen beworben, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen. Die DGE rät von solchen „**Blitzdiäten**“ ab. Kurzzeitige einseitige Kostformen wirken nicht dauerhaft und gefährden eine ausgewogene Nährstoffzufuhr.<sup>5</sup>

## Low-carb- und very-low-carb-Ernährungsmuster – Auf welche Risiken und mögliche Probleme sollten Sie Ihre Patientinnen und Patienten hinweisen?

- Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung besteht die Gefahr, dass sich die Personen sehr **fetthaltig ernähren**. Der langfristige Einfluss einer erhöhten Aufnahme von (gesättigten) Fetten auf das kardiovaskuläre Risiko ist unbekannt.<sup>4</sup>
- Einigen Ihrer Patientinnen und Patienten wird es vermutlich schwerfallen, strenge Ernährungsvorgaben auf Dauer einzuhalten.<sup>2</sup>
- Bisher ist noch nicht hinreichend untersucht, ob ein very-low-carb-Ernährungsmuster für Schwangere und Diabetes-Patientinnen und -Patienten mit einer chronischen Niereninsuffizienz oder Essstörungen geeignet ist.<sup>1</sup>
- Ein very-low-carb-Ernährungsmuster kann zu einer **vermehrten Wasserausscheidung** und einer **schnellen Abnahme der Blutglukosewerte** führen.<sup>1</sup>



### TIPP

Empfehlen Sie Ihren Patientinnen und Patienten, sich **ärztlich und ernährungstherapeutisch beraten** zu lassen, bevor sie mit einer very-low-carb-Ernährung beginnen. Die Beratung ist

wichtig, um eine Dehydrierung zu vermeiden und durch Anpassung der Medikation Hypoglykämien vorzubeugen.<sup>1</sup>

Link zu den Quellen!

Angeboten von:

Initiiert von:

Gefördert durch: