

Typ-2-Diabetes mit Ernährung bekämpfen

Diabetes mellitus Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, von der hierzulande etwa 8,7 Millionen Menschen betroffen sind. Da diese Erkrankung in vielen Fällen erst spät diagnostiziert wird, gibt es zudem eine hohe Dunkelziffer. Noch zur Jahrtausendwende wurde Typ-2-Diabetes auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet, inzwischen erkranken aber auch immer mehr jüngere Menschen, da sie häufig bereits jahrelang Übergewicht haben und sich wenig bewegen. Als Ursache für die lange als nicht heilbar angesehene Erkrankung gilt die Kombination aus Risikofaktoren wie erbliche Veranlagung, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel.

Inzwischen ist erwiesen, dass es zumindest zu Erkrankungsbeginn (Prädiabetes) möglich ist, das Ungleichgewicht des Zuckerstoffwechsels wieder zu regulieren. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) betont, dass diese so genannte Remission Ziel jeder Ernährungstherapie bei Prädiabetes oder frühen Stadien des Diabetes sein sollte. Dabei ist es aber besonders wichtig, dass die Ernährungsempfehlungen immer individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt werden.



Risikofaktor Übergewicht

Um die Entstehung von *Diabetes mellitus* Typ 2 zu verhindern, ist es grundlegend wichtig, die **Betroffenen zu mehr Bewegung und zu einer ausgewogenen Ernährung zu motivieren** und damit Übergewicht abzubauen. Das kann laut *Diana Rubin* (Chefärztin des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie am Vivantes Humboldt Klinikum und Klinikum Spandau, Berlin) vorbeugend sehr wirksam sein, ist aber auch dann noch wichtig, wenn es bereits auffällig veränderte Blutzuckerwerte gibt.

Es konnte bereits belegt werden, dass selbst bei manifestem Typ-2-Diabetes

eine Remission durch eine intensive Ernährungstherapie möglich ist. So kann auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich gemindert werden.

Remission erreichen

Um die Entwicklung eines Diabetes Typ 2 abzuwenden, ist eine deutliche (10-15%) **Gewichtsreduktion** notwendig. So können sich die Blutzuckerwerte annähernd auf Normalniveau stabilisieren. Hierfür ist vor allem die **Reduktion des Bauchfetts** entscheidend, wie eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) zeigt.

Bauchfett kann Entzündungen fördern und die Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin im Körper herabsetzen. Eine Reduktion des Taillenumfangs von mindestens vier Zentimetern bei Frauen und sieben Zentimetern bei Männern sollte mithilfe intensiver **individuell geplanter** ernährungstherapeutischer Begleitung angestrebt werden.

Abweichende Therapieziele

In einigen Fällen steht die starke Gewichtsreduktion jedoch nicht im Vordergrund der Diabetes-Therapie. **Bei älteren Menschen** mit bereits geringer Muskelmasse beispielsweise sollte der **Fokus der Ernährungstherapie auf einer ausreichenden Eiweißversorgung** liegen. Zusammen mit Bewegung sorgt dies für eine Kräftigung der Muskulatur und senkt gleichzeitig ebenso die Blutzuckerwerte. Auch für seit Jahren betroffene Typ-2-Diabetiker oder Menschen mit Subtypen des Typ-2 Diabetes soll die Ernährungsberatung ebenfalls nicht primär auf einen Gewichtsverlust abzielen, um einen weiteren Verlust von Muskelmasse zu verhindern. Hier kann eine **mediterrane Ernährungsweise** starke gesundheitliche Vorteile verschaffen: Hemmung von entzündlichen Prozessen, Stärkung der Herzgesundheit,



Reduktion von Bauchfett sowie eine verlängerte Überlebenszeit.

Zusammenfassend heißt das, dass die moderne Diabetes-Ernährungs-Therapie individualisierter und differenzierter werden muss, was aktuell in vielen Diabetes-Schulungsprogrammen leider noch nicht ausreichend berücksichtigt wird.

Erfolgversprechende Ernährungsweisen

Bestimmte Ernährungsformen können sich nachweislich positiv auf die kardio-metabolische Gesundheit von Typ-2-Diabetikern auswirken. In einer Übersichtsarbeit (*Szcerba et al. 2023*) konnten die **positiven Effekte von pflanzlicher, mediterraner, kohlenhydratarmer, proteinreicher Kost** gezeigt werden. Diese ganz unterschiedlichen Ernährungsansätze gehen über die reine Energieregulierung hinaus und bieten gezielte Vorteile für Typ-2-Diabetiker wie zum Beispiel: Blutzuckerregulation, Verbesserung der Herzgesundheit, Verringerung des Risikos von Folgeerkrankungen.

Somit erlangt ein ganzheitlicher Ansatz bei der Ernährungsberatung für Menschen mit Typ-2-Diabetes, der nicht nur auf Gewichtsmanagement, sondern auch auf die Förderung einer langfristig gesunden Lebensweise abzielt, einen sehr großen Stellenwert.

Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass eine breite Palette von Ernährungsformen beim Diabetes-Management erfolgreich sein kann. Wer jedoch von welcher an die Bedürfnisse des Betroffenen angepassten Ernährungsform am meisten langfristig profitiert, muss in weiteren Studien untersucht werden.

Cindy Maréchal

Studien:

Sandforth A, von Schwartzberg RJ, Arreola EV et al.: Mechanisms of weight loss-induced remission in people with prediabetes: a post-hoc analysis of the randomised, controlled, multicentre Prediabetes Lifestyle Intervention Study (PLIS). Lancet Diabetes Endocrinol 11 11 (2023) 798-810
Szcerba E, Barbaresko J, Schieman T et al.: Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. BMJ Med 2 1 (2023) e000664

Quellen: Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG): Presseinfos vom 02. und 14. November 2023, Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ): Presseinfo vom 09. Januar 2024

Abbildungen: bariatrische-chirurgie.blogspot.com, *G.steph.rocket* CC BY SA 4.0