



Diabetesrisiko steigt mit höherem Konsum von Konservierungsstoffen

Lebensmittelkonservierungsstoffe werden vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken verwendet, um deren Haltbarkeit zu verlängern. Ein erhöhter Konsum dieser Konservierungsstoffe wurde nun mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. Die Erkenntnisse stammen aus einer Studie aus Frankreich. Sie basieren auf Gesundheits- und Ernährungsdaten von mehr als 100.000 Erwachsenen, die an der NutriNet-Santé-Kohortenstudie teilnahmen, und wurden in der Fachzeitschrift „Nature Communications“ veröffentlicht.

Zwei Kategorien an Konservierungsstoffen untersucht

Konservierungsstoffe gehören zur Gruppe der Lebensmittelzusatzstoffe. Von den 3,5 Millionen Lebensmitteln und Getränken, die 2024 in der Datenbank „Open Food Facts“ aufgeführt waren, enthielten mehr als 700.000 mindestens einen dieser Stoffe. In der aktuellen Studie wurden Zusatzstoffe mit konservierenden Eigenschaften in zwei Kategorien eingeteilt: Nicht-Antioxidantien und Antioxidantien. Erstere hemmen das mikrobielle Wachstum oder verlangsamen die chemischen Veränderungen, die zum Verderb von Lebensmitteln führen. Letztere reduzieren den Sauerstoffgehalt in der Verpackung. Auf Verpackungen entsprechen sie in der Regel europäischen Kennzeichnungen zwischen E200 und E299 (für Konservierungsstoffe im engeren Sinne) und zwischen E300 und E399 (für antioxidative Zusatzstoffe).

Bisherige experimentelle Studien deuteten darauf hin, dass bestimmte Konservierungsstoffe Zellen und DNA schädigen und den Stoffwechsel beeinträchtigen können. Auch der Konsum von (ultra) hochprozessierten Lebensmitteln und die gesundheitlichen Auswirkungen stehen derzeit im Fokus vieler Untersuchungen und Diskussionen (wir berichteten). Ein Forschungsteam unter der Leitung von Mathilde Touvier, Forschungsdirektorin des französischen Institut national

de la santé et de la recherche médicale (Inserm), wollte deshalb den Zusammenhang zwischen speziell dem Konsum dieser Konservierungsstoffe und Typ-2-Diabetes untersuchen.

47 Prozent höheres Risiko für Typ-2-Diabetes

Insgesamt 58 Konservierungsstoffe wurden in den Ernährungsprotokollen der Teilnehmenden nachgewiesen, darunter 33 Konservierungsstoffe im engeren Sinne und 27 antioxidative Zusatzstoffe. Ein höherer Konsum von Konservierungsmitteln im Allgemeinen, im Vergleich zum niedrigsten Konsumniveau, war demnach mit einem um 47 Prozent erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden. Einzeln betrachtet war das Risiko für Typ-2-Diabetes durch den erhöhten Konsum von nicht-antioxidativen Konservierungsmitteln um 49 Prozent und den erhöhten Konsum von antioxidativen Zusatzstoffen um 40 Prozent erhöht.

Neben der Gesamtmenge wurden auch 17 Substanzen einzeln im Hinblick auf die untersuchte Pathologie analysiert. Diese 17 Konservierungsstoffe wurden von mindestens zehn Prozent der Studienteilnehmenden konsumiert. Unter ihnen war ein höherer Konsum von zwölf mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden:

- ▶ nicht-antioxidative Konservierungsstoffe: Kaliumsorbat (E202), Kaliummetabisulfit (E224), Natriumnitrit (E250), Essigsäure (E260), Natriumacetat (E262) und Calciumpropionat (E282)
- ▶ antioxidative Zusatzstoffe: Natriumascorbat (E301), Alpha-Tocopherol (E307), Natriumerythorbat (E316), Zitronensäure (E330), Phosphorsäure (E338) und Rosmarinextrakte (E392)

Verbraucher sollten frische Lebensmittel bevorzugen

„Dies ist die weltweit erste Studie zu den Zusammenhängen zwischen Konservierungsmitteln und dem Auftreten von Typ-2-Diabetes. Obwohl die Ergebnisse noch bestätigt werden müssen, stimmen sie mit experimentellen Daten überein,

die auf die schädliche Wirkung einiger dieser Verbindungen hindeuten“, erklärt Touvier. Damit bestätige die Arbeit die Empfehlungen an die Verbraucher, frische Lebensmittel zu bevorzugen und auf unnötige Zusatzstoffe möglichst zu verzichten, ergänzt sie. Auch müsse über mögliche Maßnahmen seitens der Politik nachgedacht werden, wie die Verwendung und der Konsum solcher Zusatzstoffe beschränkt werden könnte.

Über die NutriNet-Santé-Studie

Zwischen 2009 und 2023 gaben 108.723 freiwillige Studienteilnehmende Auskunft über ihre Krankengeschichte, soziodemografische Daten, ihre körperliche Aktivität sowie Informationen zu ihrem Lebensstil und Gesundheitszustand. Bei 1131 der Teilnehmenden wurde ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Außerdem lieferten die Teilnehmenden regelmäßig detaillierte Informationen zu ihrem Lebensmittelkonsum, indem sie den Wissenschaftlern vollständige Aufzeichnungen über mehrere 24-Stunden-Zeiträume übermittelten, einschließlich der Namen und Marken der konsumierten Lebensmittel. Diese Informationen wurden mit verschiedenen Datenbanken (Open Food Facts, Oqali, EFSA) abgeglichen. Kombiniert mit Messungen von Zusatzstoffen in Lebensmitteln und Getränken konnte so die Exposition der Teilnehmenden gegenüber Zusatzstoffen, insbesondere Konservierungsmitteln, im Verlauf der Studie beurteilt werden.

Die soziodemografischen Profile der Teilnehmenden, ihr Tabak- und Alkoholkonsum, die Nährstoffqualität ihrer Ernährung (Kalorien, Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe usw.) sowie zahlreiche weitere Faktoren, die die untersuchten Zusammenhänge hätten beeinflussen können, wurden in den Analysen berücksichtigt. An der Studie beteiligt sind Inserm, INRAE, die Sorbonne Paris Nord, die Universität Paris Cité und das Cnam im Rahmen des Forschungsteams für Ernährungsepidemiologie (CRESS-EREN).

© Biermann Medizin / MedCon Health Contents GmbH



Für einen gesunden Schlaf: Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Dennoch haben viele Menschen damit Probleme:

Eine aktuelle Befragung der Stiftung Gesundheitswissen zeigt, dass rund jede vierte Person in Deutschland unter Schlafstörungen leidet. Oft lässt sich die Schlafqualität bereits durch einfache Anpassungen der sogenannten Schlafhygiene spürbar verbessern.

- Den eigenen Rhythmus finden – Grundlage für gesunden Schlaf: Regelmäßigkeit, Chronotypen beachten Mittagsschlaf mit Bedacht
- Das Schlafzimmer als Ort der Ruhe gestalten: Dunkelheit; Frische Luft; Angenehme Temperatur; Ruhe
- Gewohnheiten hinterfragen: Rituale statt Schlafmythen. Mythos „Schlummertrunk“; Mahlzeiten leicht statt schwer

Quelle:

deutschesgesundheitsportal.de



Weitere Informationen zum Thema Schlafhygiene:

Mit ihrem aktualisierten Informationsangebot unterstützt die Stiftung Gesundheitswissen dabei, Schlafprobleme besser zu verstehen und alltagstaugliche Wege zu einem erholsameren Schlaf zu finden.

www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-der-schlaf/besser-schlafen



Mittagsschlaf räumt im Gehirn auf und verbessert so die Lernfähigkeit

Schon ein Mittagsschlaf kann dem Gehirn helfen, sich zu erholen und wieder besser lernfähig zu werden. Forschende des Universitätsklinikums Freiburg und der Universität Genf zeigen in einer am 22. Januar 2026 im Fachjournal NeuroImage veröffentlichten Studie, dass bereits ein Mittagsschlaf ausreicht, um Verbindungen zwischen Nervenzellen so auszurichten, dass neue Informationen besser abgespeichert werden können. Diese Effekte waren bislang nur nach einer ganzen Nacht Schlaf bekannt. Die neue Studie zeigt, dass das Gehirn durch einen kurzen Schlaf gezielt entlastet und wieder in einen lernbereiten Zustand versetzt werden kann – ein Vorgang, der insbesondere in Situationen mit hoher Leistungsanforderung günstig sein könnte.

Unsere Ergebnisse zeigen, dass selbst eine kurze Schlafphase das Gehirn in einen Zustand versetzen kann, in dem es wieder besser lernen und Informationen aufnehmen kann“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Christoph Nissen, der die Studie in seiner Zeit als Ärztlicher Leiter des Schlaflabors an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg durchgeführt hat. Heute ist er Universitätsprofessor und Chefarzt am Department für Psychiatrie, Universität und Universitätsklinikum Genf (HUG), Schweiz. „Ein Mittagsschlaf kann helfen, Konzentration und Leistungsfähigkeit auch unter hoher Belastung aufrechtzuerhalten“, so Nissen. Wichtig sei jedoch, betonen die Forschenden, dass gelegentliche Schlafprobleme nicht automatisch zu Leistungseinbußen führen.

Quelle:

deutschesgesundheitsportal.de



Adipositasbehandlung ohne Spritze 1,7 Millionen Euro Förderung

Lokal Fett abbauen durch einfache Wirkstoffgabe auf die Haut: Eine klinische Studie der Universität Bonn und des Universitätsklinikums Bonn (UKB) soll die Wirksamkeit dieser innovativen Methode bestätigen.

Es gibt drei Arten von Fett: weißes, braunes und beiges

Die Umwandlung von weißem Fett, das Energie speichert, in beiges Fett, das die gespeicherte Energie in Wärme umwandelt, wird als „beiging“ bezeichnet. Das Team aus der Pharmakologie und der Pharmazeutischen Technologie konnte bereits zeigen, dass „beiging“ von Fettgewebe durch eine lokale Applikation entsprechender Wirkstoffe auf die Haut erreicht werden kann. Der neue lokale Therapieansatz kann die Wirkstoffbelastung des restlichen Körpers deutlich verringern und somit bei einer längeren Anwendung die Nebenwirkungen reduzieren, die augenblickliche Ansätze noch in erheblichem Maße zeigen, die auf der Anwendung von Tabletten oder Spritzen basieren.

Quelle:

uni-bonn.de



Der DDB braucht dich!
Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Anmeldung Infoblatt:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de



Wir danken der **Firma Abbott** für die finanzielle Unterstützung!

