



## Mit Ernährungsschulungen die Diabeseinstellung verbessern

Wissenschaftler werteten mehrere Studien zum Einfluss von Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert von Diabetespatienten aus. Es zeigte sich, dass die Schulungen für die Patienten mit einem Mehrwert verbunden waren und zu einer Abnahme des Langzeitblutzuckerwertes führten.

Zahlreiche Studien belegen, dass Diabetespatienten mit einer verbesserten Ernährung viel Gutes für ihre Gesundheit tun können. Wissenschaftler ermittelten mit ihrer Analyse, welchen Effekt Ernährungsschulungen auf den Langzeitblutzuckerwert (auch bekannt als HbA1c-Wert) von Diabetespatienten haben.

Die Wissenschaftler schlossen alle randomisierten, kontrollierten Interventionsstudien ein, die sie bis Mai 2019 zu diesem Thema fanden. Randomisierte, kontrollierte Interventionsstudien (RCT) liefern Wissenschaftlern die aussagekräftigsten Ergebnisse zu einer Fragestellung. Randomisiert heißt, dass die Teilnehmer zufällig auf zwei oder mehrere Gruppen aufgeteilt werden. Kontrolliert bedeutet, dass es mindestens zwei Studiengruppen gibt. Zum einen die Interventionsgruppe(n), die eine Form von Intervention (= hier in diesem Fall Ernährungsschulung) erhält/erhalten. Und zum anderen die Kontrollgruppe, die die übliche Behandlung oder eine andere Kontrollbehandlung bekommt (in diesem Fall eine Gruppe, die keine Ernährungsschulung, sondern die übliche Diabetesversorgung erhält).

Die Wissenschaftler fanden 28 RCTs, die sie zusammenfassend auswerteten. Es zeigte sich, dass die Diabetespatienten, die eine Ernährungsschulung erhielten, ihren HbA1c-Wert im Vergleich zu den Patienten aus den Kontrollgruppen senken konnten. Besonders erfolgreich waren Konzepte, bei denen Einzel- und Gruppenschulungen kombiniert wurden. Auch eine Gewichtsabnahme der Patienten wirkte sich positiv auf den HbA1c-Wert aus. Die Wissenschaftler sprechen sich deshalb dafür aus, Ernährungsschulungen in die Versorgung von Diabetespatienten zu integrieren.

## Adipositas, Herzkrankheiten oder Diabetes könnten übertragbar sein

Internationales Forschungsteam unter Beteiligung von CAU-Professor Thomas Bosch liefert Hinweise, dass sogenannte „nicht-übertragbare Krankheiten“ möglicherweise doch über das Mikrobiom von Mensch zu Mensch weitergegeben werden könnten. Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs oder bestimmte Lungenkrankheiten zählen heute zu den häufigsten nicht-natürlichen Todesursachen und machen etwa 70 Prozent der Todesfälle weltweit aus. Sie werden von der Weltgesundheitsorganisation WHO als nicht-übertragbar definiert, weil man davon ausgeht, dass sie durch eine Kombination von genetischen, Lebensstil- und Umweltfaktoren verursacht werden und nicht zwischen Menschen übertragen werden können. In einer neuen Forschungsarbeit stellt ein Team des „Humans & the Microbiome“-Programms des Canadian Institute for Advanced Research (CIFAR) unter Beteiligung von Thomas Professor Bosch von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) diese Auffassung nun in Frage.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler liefern überzeugende Hinweise dafür, dass viele als nicht-übertragbar eingestufte Krankheiten möglicherweise doch von Mensch zu Mensch über das Mikrobiom weitergegeben werden können und die mikrobielle Besiedlung des menschlichen Körpers einschließlich Bakterien, Pilzen und Viren zentral an der Übertragung beteiligt ist. „Wenn sich unsere Hypothese als richtig herausstellt, wird sie unsere Auffassung der öffentlichen Gesundheit völlig neu definieren“, sagt Brett Finlay, Professor für Mikrobiologie an der Universität von British Columbia und Leiter des CIFAR-Forschungsprogramms „Humans & the Microbiome“. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler stützen ihre Theorie darauf, erstmals Verbindungen zwischen drei verschiedenen bereits belegten Erkenntnissen herzustellen: Erstens konnten sie zeigen, dass bei einer Vielzahl von Erkrankungen, von Adipositas und entzündlichen Darmerkrankungen bis hin zu Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das menschliche Mikrobiom im Vergleich zum

gesunden Körper deutliche Veränderungen zeigt. Zweitens zeigten sie zahlreiche Belege dafür, dass solche veränderten Mikrobiom-Zusammensetzungen zur Ausprägung von Krankheiten führen, wenn man sie im Laborexperiment in einen ursprünglich gesunden Modellorganismus überträgt. Entnimmt man etwa das Darmmikrobiom einer fettleibigen Maus und transferiert es in ein gesundes Tier, wird dieses ebenfalls übergewichtig. Schließlich fanden sie zahlreiche Indizien, die auf eine generelle natürliche Übertragbarkeit des Mikrobioms hinweisen. „Wenn man diese Fakten zusammenfasst, legt das die Vermutung nahe, dass viele traditionell nicht als übertragbar eingestufte Krankheiten vielleicht doch übertragbar sind“, betont Finlay.

„Hält man Labortiere wie die Süßwasserpolypen nicht einzeln, sondern über eine gewisse Zeit in einem gemeinsamen Lebensraum, gleicht sich zunächst ihr Mikrobiom und in der Folge und auch ihre äußere Erscheinungsform einander an“, fasst Mitautor Bosch, Sprecher des Sonderforschungsbereichs (SFB) 1182 „Entstehen und Funktionieren von Metaorganismen“ an der CAU, zusammen. „Wir konnten nachweisen, dass dabei die Mikroben direkt von einem Individuum zum anderen gelangen. Möglicherweise findet diese Übertragung des Mikrobioms auch beim menschlichen Zusammenleben statt, zum Beispiel durch intensive soziale Kontakte oder in gemeinsamen Wohnungen“, vermutet Bosch. Die Forschenden betonen, dass ihre Hypothese gewagt ist und viele der beteiligten Mechanismen noch unbekannt sind. „Wir wissen immer noch nicht, in welchen Fällen diese Form der Übertragung zunimmt oder ob auch ein gesunder Zustand übertragen werden kann“, sagt Mitautorin Maria Gloria Dominguez-Bello, Professorin an der Rutgers University in New Jersey. „Wir brauchen mehr Forschung, um die mikrobielle Übertragung und ihre Auswirkungen zu verstehen.“ Die neue Hypothese macht klar, dass wir Störungen der mikrobiellen Besiedlung



des Körpers viel stärker als bisher als Krankheitsursache in Betracht ziehen und auch die potenziellen Übertragungswege näher erforschen müssen“, betont Bosch.

## Mit dem eigenen Dicksein leben und umgehen

Studie der Frankfurt UAS untersucht biografische Berichte von Frauen und Männern mit hohem Körpergewicht und zeigt geschlechtsspezifische Unterschiede auf.

„Dick zu sein, ist heutzutage mit einem negativen Stigma verbunden“, erklärt Prof. Dr. Lotte Rose, Professorin für Pädagogik der Kinder- und Jugendarbeit an der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS). Menschen mit hohem Körpergewicht würden Disziplinlosigkeit, geringe Belastbarkeit und anderweitige persönliche Schwächen unterstellt. Sie würden gemobbt und ausgegrenzt bis dahin, dass ihnen vorgeworfen wird, hohe Gesundheitskosten zu verursachen. Verschiedene Autorinnen und Autoren sprechen deshalb in Anlehnung an die herrschaftskritischen Begriffe des Rassismus oder Sexismus vom Fatismus in unserer Gesellschaft. Dies meint, dass Menschen mit hohem Körpergewicht soziale Anerkennung verweigert und gesellschaftliche Teilhabe erschwert wird. „Während sehr viel über das ‚Problem Übergewicht‘ und erforderliche Präventionsmaßnahmen öffentlich gesprochen wird, gibt es bislang wenig empirisches Wissen dazu, wie es eigentlich Menschen ergeht, die nicht den propagierten Gewichtsnormen entsprechen“, so Rose. Vor diesem Hintergrund wurde von 2017 bis 2019 an der Frankfurt UAS die Studie „Geschlechterordnungen der Diskriminierung dicker Körper“ durchgeführt, in der Biografien von Frauen und Männern mit hohem Körpergewicht untersucht wurden. Zentrale Fragenstellungen lauteten: Wie bewältigen Frauen und Männer mit hohem Körpergewicht ihr Leben mit einem Stigma? Wie sprechen sie über sich selbst und ihr Leben? Wie können sie überhaupt in legitimer Weise von sich erzählen? Welche Narrative sind dabei charakteristisch? Im besonderen Fokus stand die Frage, ob und wie sich Geschlechterunterschiede in Erzählungen hochgewichtiger Menschen über ihr

Leben zeigen. Als empirisches Datenmaterial standen Berichte zur Verfügung, die von Studierenden im Zeitraum 2013-2017 im Rahmen eines Moduls zur Diskriminierung von Menschen mit hohem Körpergewicht im Bachelor-Studiengang Soziale Arbeit an der Frankfurt UAS verfasst wurden. Grundlage der Berichte waren biografische Interviews, die mit Personen durchgeführt wurden, die (ehemals) hohes Körpergewicht hatten. Insgesamt wurden 124 Berichte untersucht, davon 92 zu Frauen und 32 zu Männern. „Zu den Quellen anzumerken ist, dass die Berichte einer zweifachen biografischen Konstruktion unterlagen: der biografischen Konstruktion der Erzählenden im Interview, die dann nachfolgend von den Interviewenden zu einem biografischen Bericht konstruiert wurde. Bei dieser Vertextlichung wurde von den Studierenden selektiert, verdichtet und gewichtet, sodass ein Dokument entstand, das nicht mehr einzu-eins die Konstruktion der Interviewten abbildet, sondern das, was den Studierenden bedeutsam erschien. Die Texte ähneln damit dem Genre journalistischer Porträts“, erläutert Rose.

Spannend ist: Nur in einem Viertel der Berichte kommt das Körpergewicht überhaupt zur Sprache. „Dies hat damit zu tun, dass die Gesprächsführung biografisch-narrativ angelegt war und nicht problemfokussiert. So sollten die Studierenden versuchen, Menschen für ein Interview zu gewinnen ohne das Seminarthema als Begründung anzuführen. Auch der Erzählstimulus, der zu Beginn des Interviews gesetzt wurde, war auf die Darstellung der eigenen Lebensgeschichte ‚nach eigenem Gusto‘ gerichtet und nicht auf das hohe Körpergewicht“, so Rose. In einem Nachfrageteil war es den Studierenden zwar möglich, das Gewicht anzusprechen, dies geschah jedoch selten. „Dass in einer Reihe von biografischen Erzählungen das eigene Körpergewicht nicht thematisiert wird, zeigt, dass das Gewicht, das gesellschaftlich permanent relevant gemacht wird, für die Betroffenen selbst nicht immer diese Relevanz hat und die biografischen Rekonstruktionen um ganz andere Themen kreisen können“, wertet Rose aus.

Quelle: [DeutschesGesundheitsPortal.de](http://DeutschesGesundheitsPortal.de)

## Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Diabetes-Daten 2020 – Das sind die Zahlen: [www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



Studie gibt Entwarnung vor nächtlichen Unterzuckerungen bei Müttern: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)



Typ-1-Diabetes – Update zu Disease-Management-Programmen: [www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



Telemedizin – Ein Weg, um Sektorengrenzen zu überwinden: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



Warmes Frühstück beugt Heißhungerattacken vor: [www.heilpraxisnet.de](http://www.heilpraxisnet.de)



Diese 3 Schlaf-Mythen sind falsch – und schaden sogar Ihrer Gesundheit: [www.focus.de](http://www.focus.de)



## Veranstaltungen:

[www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine)



## Newsletteranmeldung:

[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla)



Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!