



Soja senkt das Herz-Kreislauf-Risiko

Der Verzehr von Sojaprodukten konnte die kardiovaskulären Parameter bei Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern, zeigte eine Meta-Analyse über 22 Studien.

Mögliche positive Effekte von Sojaprodukten auf die kardiometabolische Gesundheit werden schon länger diskutiert. Das Ziel einer aktuellen Metaanalyse (Auswertung mehrerer Studien) war es, den Einfluss des Konsums von Sojaprodukten auf die kardiovaskulären Risikofaktoren bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu bestimmen.

22 randomisierte kontrollierte Studien wurden ausgewertet

Hierfür durchsuchen die Studienautoren PubMed, Scopus, Embase und die Cochrane-Bibliothek nach relevanten Schlagworten. Alle randomisierten kontrollierten Studien (RCTs), die die Auswirkungen des Verzehrs von Sojaprodukten auf kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Patienten mit Typ-2-Diabetes untersuchten, wurden in die Metaanalyse einbezogen. Zudem wurden die Daten einzelner Gruppen analysiert (Subgruppenanalyse), um Variationen nach Dosis und Ausgangsrisikoprofil zu untersuchen. In die Metaanalyse wurden insgesamt 22 Studien mit 867 Teilnehmern eingeschlossen.

Verbesserte kardiovaskuläre Parameter

Der Verzehr von Sojaprodukten führte zu einer signifikanten Verringerung der Serumkonzentrationen von:

- ▶ Triglyceriden (Differenz: -24,73 mg/dl; 95 % Konfidenzintervall, KI: -37,49 % bis -11,97 %)
- ▶ Gesamtcholesterin (Differenz: -9,84 mg/dl; 95 % KI: -15,07, -4,61)
- ▶ LDL-Cholesterin (Differenz: -6,94 mg/dl; 95 % KI: -11,71 bis -2,17)
- ▶ C-reaktivem Protein (CRP) (Differenz: -1,27 mg/l, 95 % KI: -2,39 bis -0,16)

Im Gegensatz dazu hatten Sojaprodukte keine Wirkung auf HDL-Cholesterin, Nüchternblutzucker, Nüchterninsulin, HbA1c-Wert, Hinweisen auf eine Insulinresistenz (HOMA-Index), den systolischen und diastolischen Blutdruck oder das Körpergewicht bzw. den Body-Mass-Index (BMI).

Reduktion von Nüchternblutzucker und Blutdruck

In Subgruppenanalysen zeigte sich eine signifikante Reduktion des Nüchternblutzuckers nach Sojaverzehr bei Patienten mit erhöhtem Nüchternblutzucker zu Beginn der Untersuchung (über 126 mg/dl) und bei Patienten, die höhere Mengen an Soja (mehr als 30 g/Tag) erhielten. Darüber hinaus senkten Sojaprodukte den systolischen Blutdruck bei Patienten mit Bluthochdruck (über 135 mmHg).

Positiver Einfluss auf kardiometabolische Gesundheit von Typ-2-Diabetikern

Die Ergebnisse legen nahe, dass der Verzehr von Sojaprodukten die kardiovaskulären Parameter bei Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern können, insbesondere bei Patienten mit einem schlechten Ausgangsrisikoprofil. Die Autoren halten allerdings größere Studien mit längerer Dauer und verbesserter methodischer Qualität für erforderlich, um sichere Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Abnehmen mit viel Fett?

Eine sehr kalorienarme ketogene Ernährung in Kombination mit Fischöl Omega-3 konnte in einer Pilotstudie mit adipösen Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren überzeugen.

Eine aktuelle Studie hat sich mit den Auswirkungen einer sehr kalorienarmen ketogenen Ernährung (VLCKD) in Kombination mit einer Omega-3-Supplementierung auseinandergesetzt. Die VLCKD-Diät dauerte nur einige Wochen, für den Rest des Studienzeitraums wurde eine nicht ketogene Low Carb-Diät durchgeführt. Bei einer VLCKD werden weniger als 20 g Kohlenhydrate pro Tag verzehrt (1 – 1,5 g Protein/kg Idealgewicht, 15 – 30 g Fett/Tag). Die tägliche Energieaufnahme liegt im Bereich von 500 bis 800 Kalorien.

Pilotstudie an 12 Frauen mit Adipositas Grad I

Die Wissenschaftler führten eine 90 Tage dauernde offene Pilotstudie an 12 Frauen mit Adipositas Grad I im Alter von 18 bis 65 Jahren durch. Es wurden Daten zur Körperzusammensetzung, Bauchfett, Sättigungshormonen, Entzündungs- und Stoff-

wechselmarkern erfasst. Auch körperliche Aktivität und psychologische Betreuung waren Teil des Studienprogramms.

Reduktion von Körpergewicht und Fettmasse

Die Studienergebnisse zeigten eine durchschnittliche Körpergewichtsreduktion von -13,7 kg und eine Reduktion des Taillenumfangs um -13,3 cm. Auch die Fettmasse (FM) nahm um 9,1 kg und das Bauchfett um 0,41 kg ab. Es wurden keine Auswirkungen auf die fettfreie Masse (FFM) berichtet. Verbesserungen wurden bei den Sättigungshormonen mit erhöhtem Ghrelin und verringertem Leptin sowie bei den Stoffwechselprofilen beobachtet.

Ketogene Diät plus Fischöl führte zu hohem Gewichtsverlust

Eine VLCKD in Kombination mit einer Nahrungsergänzung mit Omega-3 scheint bei Adipositas Grad I eine wirksame Strategie zur Förderung eines hohen Verlustes von Fettmasse bei gleichzeitigem Erhalt der Muskulatur zu sein.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Tageweise haferhaltige Ernährung kann Insulinempfindlichkeit und Glukosespiegel verbessern

Menschen mit Diabetes Typ 2 weisen häufig eine Insulinresistenz und dauerhaft zu hohe Glukosespiegel auf. In Absprache mit dem behandelnden Diabetesteam kann eine zwei- bis dreitägige Kur mit vorwiegend haferhaltigen Mahlzeiten dazu beitragen, den Glukosespiegel zu senken und die Insulinempfindlichkeit wieder zu erhöhen. Diabetes Typ 2 tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf. Bei Betroffenen besteht dabei zu Anfang meist ein „relativer Insulinmangel“. Ihre Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon. Außerdem kann die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse gestört sein. Sie versucht



dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen.

Zu einer erfolgreichen Therapie des Diabetes Typ 2 gehört unter anderem eine ausgewogene Ernährung. Menschen mit Diabetes Typ 2 dürfen nach wie vor grundsätzlich alles essen. „Für einen stabilen Stoffwechsel ist jedoch eine Ernährungsweise mit vorwiegend viel Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Fisch und einem hohen Anteil an Vollkornprodukten vorteilhaft“, erklärt Dr. oec. troph. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG, Oecotrophologin und Leiterin des Bereichs Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Mergentheim. Tierische Fette, Fleisch und zuckerhaltige Lebensmittel sollten die Ausnahme im Ernährungsplan sein, da sie eine Insulinresistenz fördern können.

Neben mehr Bewegung und Medikamenten können auch Entlastungs- beziehungsweise Schalttage mit Hafer den Glukosespiegel regulieren und die Insulinempfindlichkeit wieder verbessern: „Egal ob kernig, zart oder instant: Bei Haferflocken handelt es sich immer um ein Vollkornprodukt, das viele Ballaststoffe enthält“, sagt diabetesDE-Expertin Kirsten Metternich von Wolff, staatlich diplomierte Diätassistentin und

Ernährungsberaterin. Etwa die Hälfte der Ballaststoffe im Hafer sind wasserlösliche Beta-Glucane. Sie bilden mit Wasser ein Gel, das sich beruhigend auf die Magen-Darm-Schleimhaut legt und im Darm den Übergang von Zucker in die Blutbahn verzögert. „Dieser Effekt kann sich bei einer zwei- bis dreitägigen Kur mit jeweils drei bis vier haferhaltigen Mahlzeiten, je nach Therapieprofil, einstellen“, erklärt Metternich von Wolff. Sie empfiehlt hierfür pro Mahlzeit 60 Gramm Haferflocken, was einer Menge von sechs Esslöffeln und drei Broteinheiten (BE) entspricht. Neben einem langsamerem Blutzuckeranstieg sorgen Beta-Glucane auch für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und wirken gleichzeitig cholesterinsenkend. Weitere positive Eigenschaften: Im Dickdarm fördern sie das Wachstum gesunder und vielfältiger Darmbakterien und stärken somit die Darmflora. Zudem erhöhen die unlöslichen Hafer-Ballaststoffe die Stuhlmenge und regen die Darmbewegungen an.

Wie genau eine Kur mit Hafertagen und der Speiseplan dazu nach einem Ernährungsberatungsgespräch mit dem behandelnden Diabetesteam aussehen kann, erfahren Interessierte auf dem diabetesDE-Webportal unter: Entlastungs- oder Schalttage | diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Quelle: diabetesde.org

Presseschau

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

Adipositas: Künstliche Süßstoffe regen den Appetit an: www.aerzteblatt.de



Verbindung zwischen Immunzellen und Diabetes-Typ: www.doccheck.com/de



Frauen mit Typ-2-Diabetes erkranken trotz weniger Medikamente seltener an Spätkomplikationen: www.aerzteblatt.de



Fit in Gesundheitsfragen: Neues E-Learning-Modul und Planspiel für den Unterricht: www.diabinfo.de



Schwangerschaft und Diabetes – gute Vorbereitung zählt: www.diabetes-news.de



Schlaganfall: So gefährdet sind Milchtrinker: www.doccheck.com/de



Der DDB braucht dich! Mach mit!
<https://www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/>



Newsletteranmeldung:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



30 Jahre Weltdiabetestag, 100 Jahre Insulin

Am 14. November 2021 digital

Das vorläufige Programm ist bereits im Internet verfügbar unter www.diabetesde.org/weltdiabetestag.



Als Live-Vorträge, die auf www.weltdiabetestag.de ausgespielt werden, sind unter anderem die Themen „Digitale Hilfsmittel bei Kindern: was ist möglich, was ist sinnvoll?“, „Diabetes und Folgeerkrankungen – neueste Erkenntnisse“ oder „Die Wirkung von Insulin – heute und



morgen“ geplant. In voraufgezeichneten Videos wird es zum Beispiel um „Die elektronische Patientenakte – viele Vorteile für Menschen mit Diabetes“, „Folgeschäden unter 30. Und jetzt?“ oder „Erste Hilfe bei diabetesbedingten Notfällen“ gehen.

Der Weltdiabetestag findet dieses Jahr bereits zum 30. Mal statt: Er wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als weltweiter Aktionstag eingeführt, um auf die steigende Verbreitung des Diabetes mellitus aufmerksam zu machen.