

## Mehr Vollkorn, weniger Diabetes

Je höher der Vollkornanteil auf dem täglichen Speiseplan ist, desto stärker sinkt das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Darauf deuten die Ergebnisse einer dänischen Kohortenstudie mit 55.465 Teilnehmern. Während der 15-jährigen Beobachtungszeit war bei 7.417 Personen ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert worden. Pro 16 g verzehrtem Vollkorn pro Tag errechneten die Studienautoren bei Männern ein um 11% und bei Frauen um 7% niedrigeres Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes.



Kyrø C et al. *J Nutr* 2018;148:1434–44

## Hyperurikämie: Sind die Gene Schuld?

Laut den Ergebnissen einer neuseeländischen Studie hängt der Harnsäurespiegel weniger von den Ernährungsgewohnheiten als vielmehr von genetischen Faktoren ab. In der Untersuchung mit 16.760 US-Amerikanern konnten zwar 15 Nahrungsmittel identifiziert werden, die mit erhöhten Harnsäurespiegeln zusammenhängen, doch diese erklärten die Varianz der in der Kohorte gemessenen Spiegel nur zu 3,28%. Gesunde Ernährungsstile konnten nur maximal 0,3% der Wertevarianz erklären. Im Gegensatz dazu ließ sich die Streuung der Harnsäurewerte zu 23,9% auf Genvariationen (Single-Nucleotid-Polymorphismen) zurückführen.

Major TM et al. *BMJ* 2018;363:k3951

## Ernährungstipps für Ihre Patienten

Fettarm, Low-Carb, glutenfrei? Noch nie war die Verunsicherung darüber größer, wie man sich gesund ernährt. Noch schwerer haben es Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Reizdarm, die sich zusätzlich fragen, welche Nahrungsmittel ihre Symptome günstig beeinflussen und welche sie eher meiden sollten. Fundierte Antworten auf die Fragen Ihrer Patienten finden Sie im Schwerpunkt „Ernährung“ ab S. 22.

**Dr. med.**  
**Constance Jakob**  
Redakteurin



## Besser Low-Fat oder Low-Carb?

Wer abnehmen will, kann sich ab sofort entscheiden, ob er lieber auf Fett oder Kohlenhydrate verzichten möchte. Die Erfolgsaussichten beider Diäten sind laut einer randomisierten Studie identisch.

Für die Untersuchung wurden 609 übergewichtige Teilnehmer von Diätberatern geschult. Eine Hälfte der Probanden nahm für 12 Monate entweder möglichst wenig Fett zu sich (Low-Fat), die andere Hälfte möglichst wenig Kohlenhydrate (Low-Carb). Die Low-Fat-Gruppe schaffte es dadurch, den Fettanteil ihrer täglichen Energiezufuhr auf 29% zu senken, der

Kohlenhydrat-Anteil lag bei 48%. Die Energiezusammensetzung in der Low-Carb-Gruppe bestand zu 30% aus Kohlenhydraten und zu 45% aus Fett. Die Teilnehmer nahmen mehr als 5% ihres ursprünglichen Körpergewichts ab; im Schnitt 5,3 kg in der Low-Fat- und 6,0 kg in der Low-Carb-Gruppe. Der ursprüngliche BMI lag zwischen 28 und 40 kg/m<sup>2</sup>. Für den Abnehm-Erfolg machte es somit keinen Unterschied, bei welcher Energieform Verzicht geübt wurde.

Gardner CD et al. *JAMA* 2018;319:667–79

## Zuckerfrei – und trotzdem schädlich

Im Rahmen einer neuen Studie konnten New Yorker Forscher zeigen, dass Diätgetränke bei postmenopausalen Frauen mit einem erhöhten Risiko für ischämischen Schlaganfall, koronare Herzkrankheit und Gesamtmortalität assoziiert sind.

Für Ihre Untersuchung befragten die Forscher 714 Teilnehmerinnen jährlich über 12 Jahre, wie viele Diätgetränkedosen sie innerhalb der letzten drei Monate konsumiert hatten. Dabei entspricht eine Dose ca. 350 Millilitern. Frauen, die zwei oder mehr Dosen Diätgetränke pro Tag zu sich nahmen, hatten im Vergleich

zu der Gruppe, die weniger als eine Dose pro Woche konsumierte, ein um 23% erhöhtes Schlaganfallrisiko und ein um 29% erhöhtes Risiko für koronare Herzkrankheiten. Das Gesamtmortalitätsrisiko war um 16% erhöht.

Da es sich allerdings nur um eine Beobachtungsstudie handelt, kann daraus kein Kausalzusammenhang geschlossen werden. Möglicherweise greifen Frauen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen eher zu Diätgetränken.

Mossavar-Rahmani Y et al. *Stroke* 2019;2019;50:555–62

## Sehr wenig Salz ist auch nicht gesund

Laut den Ergebnissen des Deutschen Erwachsenen Gesundheitsurveys nehmen Frauen durchschnittlich 8,4 g und Männern 10 g Salz pro Tag zu sich. Das überschreitet deutlich die Obergrenze von 6 g Salz pro Tag, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird. Anlass zur Sorge sei das aber laut den Ergebnissen einer kanadischen Studie mit 95.767 Teilnehmern nicht. In der Studie wurde der Zusammenhang zwischen Salzkonsum, Blutdruck und kardiovaskulären Ereignissen analysiert. Das Ergebnis: Wie in vielen anderen Studien war auch hier ein erhöhter Salzkonsum mit einem erhöhten Blutdruck assoziiert – allerdings nur bei einem Salzkonsum von über 12 g pro Tag. Ein niedriger Salzkonsum hingegen war mit einer höheren Rate an kardiovaskulären Ereignissen assoziiert.



Mente A et al. *Lancet* 2018; 392(10146):496–506