

Gewichtsreduktion bei Diabetes

Mediterrane Diät

In der jetzt publizierte „Dietary Interventions Randomized Controlled Trial“ (DIRECT) Studie wurden über einen Zeitraum von 2 Jahren 3 Kostformen miteinander verglichen.

Methoden

Die 322 adipösen Probanden (86% Männer) mit einem durchschnittlichen Body-Mass-Index von 31 kg/m² und einem Durchschnittsalter von 52 Jahren wurden in 3 Gruppen randomisiert und entweder eine fettarme, eine mediterrane oder eine kohlenhydratarmer Diät verordnet.

Ergebnisse

Nach 2 Jahren befolgten noch 84,6% der Studienteilnehmer die jeweiligen Diättempfehlungen. In der Intention-to-treat-Analyse lagen die durchschnittlichen Gewichtsabnahmen nach 2 Jahren unter fettarmer Diät bei 2,9 kg, unter mediterraner Diät bei 4,4 kg und unter kohlenhydratarmer Diät bei 4,7 kg. Für die 272 Teilnehmer, die die Diät noch befolgten, betrug die entsprechenden Werte 3,3 kg, 4,6 kg und 5,5 kg.

Bei mediterraner Kost wurden signifikant mehr Ballaststoffe und ein höherer Quotient einfach ungesättigte Fettsäuren geteilt durch gesättigte Fettsäuren aufgenommen. Bei kohlenhydratarmer Diät war die verzehrte Menge an Fett, Proteinen und Cholesterin am höchsten. Das Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin sank unter kohlenhydratarmer Diät um 20% und unter fettarmer Diät um 12%. Bei Diabetikern wirkte sich die mediterrane Diät deutlich günstiger auf Nüchternblutglukose- und Insulinspiegel aus als die fettarme Diät.

Fazit

Mediterrane Diät sowie kohlenhydratarmer Diät sind gute Alternativen zu einer fettarmen Diät. Für Diabetiker scheint eine mediterrane Diät am besten geeignet. Bei Hypercholesterinämie ist eine kohlenhydratarmer Diät zu favorisieren.

Dr. med. Winfried Keuthage, Münster

Quelle: Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y et al. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. N Engl J Med 2008; 359: 229–241