Ernährungstipps im Internet

Für Diabetiker kein Ersatz für fachkundige Beratung

Post RE, Mainous AG: The accuracy of nutrition information on the internet for type 2 diabetes. Arch Intern Med 2010;170(16): 150–6.

Fragestellung: Wie zuverlässig sind Informationen zur Ernährungstherapie für Typ-2-Diabetiker im Internet?

Hintergrund: Etwa 40–60% aller US-Amerikaner nutzen das Internet, um sich über Gesundheitsfragen zu informieren und beraten zu lassen. Recherchen haben ergeben, dass Qualität und Zuverlässigkeit

der Empfehlungen zu einer Vielzahl von Gesundheitsaspekten sehr unterschiedlich sind. Leider mangelt es an entsprechenden Untersuchungen über die Beratungsqualität zu einzelnen chronischen Krankheiten wie Diabetes.

Patienten und Methodik: Die Autoren haben in den Suchmaschinen Google und Yahoo „Diabetes und Ernährung“ eingegeben und jeweils die ersten 100 Treffer analysiert. Ausgeschlossen wurden alle Funde, die von Fachgesellschaften und Fachzeitschriften kamen, die eine Registrierung oder Bezahlung verlangten, die sich nur mit Diabetes vom Typ 1 oder in der Schwangerschaft befassten oder die Produkte zum Kauf anboten. So blieben nur 39 der 200 Treffer für die Auswertung übrig.

Ergebnisse: Die Bewertung erfolgte anhand jener elf konkreten Diättempfehlungen, die in der Leitlinie der American Diabetes Association (ADA) von 2008 enthalten sind, d.h. eine Internetseite konnte im Bestfall die Punktzahl elf erreichen. Tatsächlich jedoch lag der mittlere Punktwert bei nur 3,56, d.h. nur drei bis vier der elf Empfehlungen der ADA wurden genannt. Am häufigsten waren in den Ratgebern Einschränkung der Kohlenhydrate (82%), der Kalorienzufuhr (46%) und der Transfette (39%) erwähnt, am seltensten die Empfehlung zu Fischkonsum zweimal pro Woche (15%), zur Einschränkung der Cholesterinaufnahme (18%) und des Alkoholkonsums bzw. der Aufnahme gesättigter Fette (jeweils 21%).

Schlussfolgerung: Empfehlungen zur Ernährung bei Typ-2-Diabetes, die Patienten kostenlos im Internet erhalten können, sind unzureichend und als Informationsquelle ungeeignet.

© Andy Deary/Photos.com plus

Das Internet hat viele interessante Informationen zu bieten. Diättempfehlungen holt man sich als Diabetiker aber doch besser bei der Ernährungsberaterin.

Kommentar: Zwar sollen nach dem Empfehlungen der Fachgesellschaften alle Diabetespatienten Zugang zu Schulungs- und Behandlungsprogrammen bzw. Ernährungsberatern haben. Doch besteht hier offenbar weltweit ein Defizit, sodass viele Menschen mit Diabetes das leicht und jederzeit zugängliche Internet als Informationsquelle nutzen. Entsprechende Seiten enthalten zwar meist keine falschen Aussagen, sie nennen aber nur eine begrenzte Zahl

von Maßnahmen und lassen häufig konkrete und praktikable Vorgaben vermissen. Ein Ersatz für die fachkundige Diätberatung ist das Internet nicht.

Prof. Dr. med. Heinrich Holzgreve

Internist, Kardiologische Praxis
Burgstr. 7
D-80331 München
h.holzgreve@t-online.de