Was Typ-1-Diabetiker essen sollten

Ballaststoffe gut fürs Herz

Fragestellung: Welche Nahrungsinhalte können Typ-1-Diabetiker vor kardiovaskulären Komplikationen schützen?

Hintergrund: Es liegt die Vermutung nahe, dass die niedrige Adhärenz von Typ-1-Diabetikern an die Empfehlung vermehrt diätische gesättigte Fettsäuren (SFA) und Ballaststoffen aufzunehmen, das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Mortalität ungünstig beeinflusst. In der aktuellen epidemiologischen Studie untersuchten die Autoren deshalb den Zusammenhang von gesättigten Fetten, löslichen und unlöslichen Ballaststoffen sowie von Gesamtballaststoffen mit neu aufgetretenen kardiovaskulären Erkrankungen und der Gesamtsterblichkeit bei Typ-1-Diabetes.

Patienten und Methodik: In dieser prospektiven Kohortenanalyse (EURODIAB Prospective Complications Study) wurden 2 108 europäische Typ-1-Diabetiker (51% Männer) im Alter von 15–60 Jahren, die bei Studienbeginn keine kardiovaskulären Erkrankungen hatten, einbezogen. Die Diät wurde mithilfe von standardisierten 3-Tages-Mitschriften erfasst. Die Hazard Ratio (HR) wurde mithilfe des Cox-proportionalen Hazard-Modells berechnet.

Ergebnisse: Während der mittleren Beobachtungsdauer von 7,3 Jahren wurden 148 tödliche oder nicht tödliche kardiovaskuläre Ereignissen und 48 Todesfälle mit anderen Ursachen dokumentiert.

Schoenaker DA, Toeller M, Chaturvedi N et al.

Dietary saturated fat and fibre and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality among type 1 diabetic patients: the EURODIAB Prospective Complications Study. *Diabetologia* 2012;55:2132–41.

Eine statistisch signifikante Assoziation zwischen dem Verzehr von gesättigten Fetten und kardiovaskulären Erkrankungen oder der Gesamtmortalität konnte nicht festgestellt werden. Die tägliche Gesamtaufnahme an Ballaststoffen von 5g/Tag war jedoch mit der Gesamtmortalität assoziiert

Der Griff zum Obst mehrmals in der Woche könnte Typ-1-Diabetiker vor Herzerkrankungen bewahren.

(HR 0,72; 95%-KI 0,55–0,95). Diese Assoziation war für lösliche Ballaststoffe (pro 5g/Tag, HR 0,34; 95%-KI 0,14–0,80) stärker ausgeprägt als für unlösliche Ballaststoffen (pro 5g/Tag; HR 0,66; 95%-KI 0,45–0,97). Ähnliche Ergebnisse fanden sich für die Assoziationen mit kardiovaskulären Ereignissen.

Schlussfolgerungen: Die Autoren schlussfolgerten aus den Studienergebnissen, dass die in der Ernährungsanamnese erhobenen verspeisten ungesättigten Fettsäuren nicht signifikant mit kardiovaskulären Ereignissen und Gesamtmortalität assoziiert sind. Allerdings könnte die erhöhte Einnahme besonders von löslichen Ballaststoffen zu einer Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen und Gesamtmortalität beitragen, wenn sie von Patienten mit Typ-1-Diabetes regelmäßig aufgenommen werden.

–Kommentar von PD Dr. med. Nanette C. Schloot

Weitere Studien sinnvoll

Sicher ist es immer möglich, dass bei Untersuchungen, die wie bei der vorliegenden Studie auf Ernährungsgewohnheiten basieren, nur unvollständig berichtet wird. Trotzdem sind solche Erhebungen wichtig, denn nur sie machen den Versuch, Hypothesen bezüglich gesunder Ernährung auch bei Typ-1-Diabetiker zu prüfen. Aufgrund der Erkenntnisse dieser Studie sollten die Patienten weiterhin beraten werden, ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Eine idealerweise randomisierte, prospektive und verblindete Studie könnte zu einer tatsächlichen Klärung beitragen. Die Frage wäre allerdings, wie so eine aufwendige Untersuchung finanziert werden könnte.

PD Dr. med. Nanette C. Schloot

Deutsches Diabetes-Zentrum
Institut für Klinische Diabetologie an der
Heinrich-Heine Universität Düsseldorf
und
Medical BU Diabetes
Werner Reimersstr 2-4
61352 Bad Homburg

schloot@ddz.uni-duesseldorf.de