

# KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.  
H. S. Fießl  
Privatpraxis für  
Integrative  
Innere Medizin,  
München



Prof. Dr. med.  
H. Holzgreve  
Internist,  
Kardiologische  
Praxis,  
München



Prof. Dr. med.  
P. Schwarz  
Abteilung Prävention,  
Medizinische Klinik III,  
Universitätsklinikum  
Dresden



Prof. Dr. med.  
H.-C. Diener  
Klinik für Neuro-  
logie, Universitäts-  
klinikum Essen

## 250 g Reis am Tag machen diabetisch

Eine iranische Studie legt nahe, dass ein höherer Konsum von weißem Reis mit einem höheren Diabetesrisiko assoziiert ist. Besonders Stadtbewohner scheinen hierfür empfindlich zu sein.

— Für die Golestan Cohort Study (GCS) wurden 9.182 Personen aus ländlichen Gebieten von 2004–2007 beobachtet. In die von 2004–2006 laufende Tehran Li-

pid and Glucose Study (TLGS) wurden 2.173 Stadtbewohner eingeschlossen. Beide Kohorten waren populationsbasiert. Jeweils zu Beginn und am Ende wurden chronische Erkrankungen erfasst, darunter auch Diabetes. Das Ernährungsverhalten wurde mithilfe von Fragebögen analysiert.

In der GCS traten 902 neue Diabetesfälle auf, in der TLGS 81. Die kumulative Diabetesinzidenz betrug in Golestan 9,9%, in Teheran 8,0%. Eine multivariate logistische Regressionsanalyse ergab keinen Zusammenhang zwischen dem täglichen Konsum von Reis und dem Diabetesrisiko in der GCS. In Teheran allerdings konsumierten die Menschen 60% mehr Reis. Für Teilnehmer, die täglich > 250 g aßen, war das Risiko, innerhalb der drei Studienjahre einen Diabetes zu entwickeln, 2,1-fach erhöht.

▪ Golozar A, Khalili D, Etemadi A et al. White rice intake and incidence of type-2 diabetes: analysis of two prospective cohort studies from Iran. *BMC Public Health*. 2017;17:133

### KOMMENTAR

Auch wenn der Zusammenhang auf dem Land nicht hervortrat, verdoppelt

ein hoher Reisanteil in der Ernährung das Diabetesrisiko von Stadtbewohnern. Das ist kaum verwunderlich. Schnell resorbierbare Kohlenhydrate in größerer Menge erhöhen den postprandialen Blutzuckerspiegel nachhaltig und erfordern eine stärkere Insulinausschüttung. Beides sind Faktoren, die das Pankreas und die Betazellen belasten und mit einer höheren Diabetesinzidenz, aber auch kardiovaskulären Risiken assoziiert sind. Vermutlich überschritten die Städter hier eine Schwelle der Gesundheitsschädlichkeit.

Die Studie zeigte auch, dass der höhere Reiskonsum andere ballaststoffreiche Produkte bei den Städtern verdrängt hat. Aus anderen Studien ist schon bekannt, dass der Austausch von Reis gegen andere ballaststoffreiche Kohlenhydratlieferanten eine einfache und effektive Maßnahme zur Diabetesprävention ist. Die Quintessenz dieser Studie ist deshalb: Mehr als 250 g Reis am Tag verdoppeln das Diabetesrisiko. 120 g Reis am Tag in Kombination mit einer ballaststoffreichen Ernährung sind gesund. ■

Prof. Dr. med. P. Schwarz



Das sollte nicht zur Gewohnheit werden.