

## Metabolisches Syndrom

# Vegane Diät wirkt auch über das Mikrobiom

**Mit einer veganen Diät kann man dem metabolischen Syndrom entgegenwirken. Dabei dürfte eine Veränderung des Mikrobioms eine wichtige Rolle spielen.**

— 147 übergewichtige Probanden, bei denen bisher kein Typ-2-Diabetes bekannt war, erhielten über 16 Wochen entweder eine vegane Low-Fat-Diät oder Normalkost. Durch die Diät konnte eine um 5,8 kg stärkere Abnahme des Körpergewichts, eine um 3,9 kg größere Reduktion des Fettgehalts und eine stärkere Zunahme der Insulinsensitivität erreicht werden. Diese metabolischen Veränderungen waren assoziiert mit einer Veränderung des Mikrobioms bzw. einer

Zunahme von *Faecalibacterium prausnitzii* um 4,8%. Der Gehalt an *Bacteroides fragilis* wurde um 19,5% gesteigert.

„Allerdings bedeutet Koinzidenz nicht unbedingt Kausalität“, betonte die Studienautorin Dr. Hana Kahleova, Washington. Auch stelle sich die Frage, welcher Anteil der günstigen Wirkungen auf das Konto der Kalorienrestriktion gehe und was der Veränderung des Mikrobioms geschuldet sei. Fest stehe jedenfalls, dass mit einer faserreichen Kost ein gesundes Mikrobiom geschaffen werden könne.

■

sti

▪ Pressekonferenz im Rahmen des EASD 2019, 17.9.2019 in Barcelona

## Komorbiditäten

# Geschlechtsspezifische Besonderheiten bei Diabetikern

**Viele Typ-2-Diabetiker leiden an Komorbiditäten. Manche dieser Begleiterkrankungen treten geschlechtsspezifisch gehäuft auf.**

— Die häufigsten Komorbiditäten bei Typ-2-Diabetikern sind Hypertonie, Niereninsuffizienz, KHK, Herzinsuffizienz, Arrhythmien, Osteoporose und Depression bzw. Angststörungen. In einer Beobachtungsstudie wurde untersucht, ob es dabei Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt.

Ausgewertet wurden die Daten von 11.014 Personen, von denen 20,2% an einem Prädiabetes und 5,4% an einem Diabetes mellitus litten. Die Auswertung ergab eine höhere Rate an KHK und Ar-

teriosklerose bei diabetischen Männern im Vergleich zu Diabetikerinnen. Auch Angststörungen und kognitive Beeinträchtigungen waren bei Männern häufiger. Bei weiblichen Diabetikern fanden sich häufiger Arrhythmien und eine Erhöhung der systemischen inflammatorischen Marker. „Prädiabetische Frauen waren häufiger an einer Osteoporose und einer Depression erkrankt als Männer“, so Studienautorin Dr. Alina Ofenheimer, Wien. Unerwartet hoch war die Prävalenz eines Prädiabetes bei Kindern im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Sie lag bei 4,6%.

■

sti

▪ Pressekonferenz im Rahmen des EASD 2019, 16.9.2019 in Barcelona

Hier steht eine Anzeige.

 Springer