

bzw. Chips gegessen wurden; weniger ausgeprägt war es beim Verzehr von Bratkartoffeln. Gemüsekonsum und BMI waren invers und linear korreliert. Probanden mit sehr niedrigem Gemüsekonsum wogen 1,1 kg mehr als solche mit sehr hohem Gemüsekonsum. Oberhalb eines BMI von 30 kg/m² lag das Diabetesrisiko bei 4,9%, darunter nur bei 1,9%.

MMW-Kommentar

Die positiven Effekte des Gemüsekonsums kennt man schon aus früheren Erhebungen, und auch die Beurteilung von Kartoffeln ist nicht neu, wenngleich bisher divergierende Ergebnisse dazu vorliegen. Hervorzuheben ist hier die differenzierte Auswertung der Zubereitungsart.

Kartoffeln haben einen relativ hohen glykämischen Index. Der Blutzucker, aber auch das Insulin, steigen nach dem Verzehr relativ stark an. Da Kartoffeln gewöhnlich in größeren Mengen gegessen werden, ist auch die glykämische Last (Index × Menge) hoch. Frittierte Kartoffeln enthalten viel Acrylamid und Transfettsäuren.

Empfehlung für die Praxis: Viel Gemüse auf dem Speiseplan reduziert das Diabetesrisiko. Wer ein hohes Diabetesrisiko hat sollte Getreideprodukte und Reis bevorzugen und Kartoffeln reduzieren. ■

Quelle: Pokharel P, Kyrø C, Olsen A et al. Vegetable, but Not Potato, Intake Is Associated With a Lower Risk of Type 2 Diabetes in the Danish Diet, Cancer and Health Cohort. *Diabetes Care.* 2023;46:286–96

Schwarz gepunktete Fingerspitzen

Eine 70-jährige Frau mit Typ-1-Diabetes war mit Basalinsulin gut eingestellt. Seit Jahrzehnten checkte sie vier- bis siebenmal am Tag ihren Glukosewert mit einem Blutstropfen aus der Fingerbeere. Dies hatte zu Schmerzen und Blutergüssen, später zu Vernarbungen, Verhornungen und Hyperpigmentationen an den Fingerspitzen geführt.

Auch diese erfahrene Patientin war ein Fall für eine erneute Schulung. Ihr wurde geraten, die Fingerbeeren auch seitlich anzustechen, stets eine neue Lanzette zu benutzen und die Einstichtiefe zu regulieren. Von einem kontinuierlichen Glukosemonitoring wollte sie nichts wissen. ■

Cornelius Heyer

Quelle: Doshi KP. Calloused, Hyperpigmented Fingertips. *N Engl J Med.* 2023;388:e14



© N Engl J Med. 2023;388:e14

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.