

Parkinson, Schizophrenie und unipolare Depression auswirkt [2]. So verbesserten sich u. a. Lebensqualität und depressive Symptome signifikant. Besonders bei den depressiven Symptomen war die Wirkkraft der körperlichen Betätigung mit 0,78 immens. „Das schafft kein Antidepressivum und keine Psychotherapie“, erläuterte der Referent. „Bewegung ist inzwischen bei allen großen chronischen neuropsychiatrischen Erkrankungen ein integraler Bestandteil“, betonte

der Experte. Schon 2,5 Stunden mehr moderate Bewegung pro Woche zusätzlich zur Alltagsbewegung reiche aus, um das relative Risiko für depressive Störungen von 1 auf 0,7 zu reduzieren.

Dabei wirken sich die verschiedenen Bewegungsarten unterschiedlich auf das Gehirn aus. Während „Exercise“-Aktivitäten wie Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen das Wohlbefinden steigern und zur Entspannung beitragen, verbessern „Non-Exercise“-Aktivitäten, All-

tagsaktivitäten wie Treppensteigen oder Gartenarbeit, das Energielevel. „Bewegung bitte verordnen“, resümierte der Referent. Auch im ambulanten Bereich sei dies möglich.

Dr. Miriam Sonnet

Diabetes Kongress 2023, 17.-20.05. Berlin, Braus D: Nutzen und Effekte der Bewegung bei psychiatrischen und neurologischen Erkrankungen mit und ohne Diabetes. [1] Tian YE et al. JAMA Psychiatry.2023;80(6):567-576; [2] Dauwan M et al. J Neurol. 2021;268(4):1222-1246

Ernährungsempfehlungen bei Diabetes mellitus

Die evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen der europäischen Diabetesgesellschaft (EASD) sind kürzlich erschienen. Sie geben unter anderem eine Bewertung für Formula-Diäten und Ernährungsmuster ab.

Die neuen Ernährungsempfehlungen der EASD legen ein besonderes Augenmerk auf das Gewicht. Die Expertinnen und Experten schreiben darin, dass man durch einen nachhaltigen Gewichtsverlust bei übergewichtigen oder adipösen Personen mit Typ-2-Diabetes eine Remission des Diabetes erzielen kann. Dafür sei ein Gewichtsverlust über 10 kg erforderlich. Diese Empfehlung fußt auf den Ergebnissen der DiRECT-Studie, die zeigen konnte, dass mit einer Reduktion von ca. 15 kg ein nicht insulinpflichtiger Typ-2-Diabetes, dessen Diagnose höchstens sechs Jahre zurückliegt, häufig wieder verschwindet, erläuterte Prof. Andreas F.H. Pfeiffer von der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Eine betreute Diät ist effektiver

Mit einer moderaten Bewertung empfiehlt die EASD Formula-Diäten, die bei einigen Ernährungsexperten in Verruf geraten waren. „Es wird behauptet, dass, wenn man zu schnell abnimmt, sehr schnell wieder zu nimmt. Das stimmt nicht“, hob der Referent hervor. Nach einer Diät komme es fast immer zu einer Gewichtszunahme – egal ob man schnell oder langsam abnimmt. Wichtig sei daher eine Betreuung z. B. durch eine Ernährungsberatung. Studien demonstrieren, dass die Betroffenen während einer solchen Betreuung das Gewicht halten;

wird die Betreuung beendet, nehmen sie wieder zu. Eine moderate Empfehlung gab die EASD für den Ersatz von einer Mahlzeit pro Tag oder 3–6 Mahlzeiten pro Woche durch eine Formula-Diät zur längerfristigen Erhaltung des Gewichtsverlusts.

Die EASD schreibt weiter, dass ein breites Spektrum von Kohlenhydraten akzeptabel sei, „wenn man sich ansonsten gesund ernährt“, erläuterte Pfeiffer. Ballaststoffe hatten in allen Studien mit hoher Evidenz starke positive Effekte, sowohl auf das kardiovaskuläre Risiko als auch auf subklinische Inflammation und Demenz im Alter. Empfohlen wird von der EASD eine Einnahme von 35 g pro Tag. Diäten mit sehr hoher Kohlenhydrataufnahme oder solche mit sehr niedriger Aufnahme werden nicht empfohlen. Beide sind mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit assoziiert.

Ernährungsmuster statt einzelne Lebensmittel

„Wir bewegen uns weg von einzelnen Nahrungsmitteln und empfehlen nun Ernährungsmuster“, so der Referent weiter. Zu diesen gebe es aber kaum Evidenz für Menschen mit Diabetes. Es werden daher verschiedene Ernährungsmuster empfohlen, die die „guten“ Komponenten darin betonen, also Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte, Nüsse, Leguminosen, Ölsaaten und nicht-tropische Öle.

Eine gewisse Evidenz liege zu mediterraner Kost, vegetarischer Ernährung und Nordic diet auch für Personen mit Diabetes vor. Unterschieden werden diese in den EASD-Empfehlungen von therapeutischen Diäten wie der Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) und der Portfolio-Diät. In einer aktuellen Studie wurden verschiedene Ernährungsmuster miteinander verglichen. „Das sind sehr indirekte Daten, was sehr kritisierbar ist“, sagte Pfeiffer. Aber: Ernährten sich die Teilnehmenden nach einer Variante einer gesunden Diät, so hatten sie eine deutlich verringerte Mortalität.

In den Fokus rücken auch verarbeitete Lebensmittel. Im Rahmen einer Studie ernährten sich die Teilnehmer 14 Tage lang mit ultraprozessierten oder nicht prozessierten Lebensmitteln. Mit ultraprozessierten Nahrungsmitteln nahmen die Probanden rund 1 kg an Gewicht zu, in der anderen Gruppe nahmen sie dagegen rund 1 kg ab.

Dr. Miriam Sonnet

Diabetes Kongress 2023, 17.-20.05. Berlin, Pfeiffer A: Ernährungsratschläge neu gedacht.

DDG-Kongress

Das komplette Dossier mit allen Berichten zum DDG-Kongress 2023 finden Sie auf Springermedizin.de:



<https://www.springermedizin.de/ddg-jahrestagung-2023/ddg-2023/25205546>