



Typ-2-Diabetes

Körpergröße: Haben kleinere Menschen ein höheres Risiko?

Kleinere Menschen erkranken anscheinend häufiger an Typ-2-Diabetes als große. Darauf weist zumindest die EPIC-Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) hin.

Bei Männern wirkte sich die Größe stärker auf das Diabetes-Risiko aus als bei Frauen: Bei einem Größenunterschied von 10 cm reduzierte sich das Erkrankungsrisiko bei Männern um 41 %, bei Frauen um 33 %. Ein weiterer geschlechtsspezifischer Unterschied zeigte sich bei der Analyse der Gliedmaßen: Bei Frauen schienen sowohl lange Beine als auch ein langer Oberkörper das Risiko zu senken, bei Männern war lediglich die Beinlänge ausschlaggebend.

Mögliche Ursache ist der verhältnismäßig höhere Leberfettanteil

Als mögliche Ursache für die Assoziation von Körpergröße und Diabetesrisiko nannten die Studienautoren den höheren Leberfettanteil kleinerer Menschen und ihr im Vergleich zu größeren Personen ungünstigeres kardiometabolisches Profil. In früheren Studien wurde in diesem Zusammenhang die höhere Insulin-Sensitivität und bessere Betazellfunktion großer Menschen erwähnt. Auch genetische Studien weisen auf eine Assoziation zwischen Körpergröße und kardiovaskulärem Risiko hin: Kleinere Menschen haben verhältnismäßig höhere Blutdruckwerte, Blutfettwerte und Entzündungsparameter.

Forscher vom DIfE analysierten die Daten von mehr als 2.600 Teilnehmern der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), an der insgesamt mehr als 27.500 Personen teilgenommen hatten [1]. Bei diesen wurde Körpergröße, Bein- und Oberkörperlänge, Bauchumfang und Blutdruck gemessen. In die aktuelle Studie flossen nach dem Zufallsprinzip ausgewählte Daten von 2029 Personen, die zu Beginn der Studie keinen Diabetes hatten, sowie die Daten von 698 Teilnehmern mit Diabetes ein.

Schwächere Assoziation zwischen Größe und Diabetesrisiko bei Übergewicht

Bei normalgewichtigen Personen (BMI < 25 kg/m²) war eine stärkere Assoziation zwischen Körpergröße und Diabetesrisiko auszumachen als bei Übergewichtigen. Während bei Ersteren ein Größenunterschied von 10 cm mit einer Risikominderung von 86 % bei Männern und 67 % bei Frauen einherging, betrug die Differenz bei den übergewichtigen Teilnehmern nur 36 % und 30 %.

Die Studienautoren sehen die Körpergröße als nützlichen prognostischen Indikator für das Diabetesrisiko und empfehlen eine engmaschigere Überwachung kardiometabolischer Risikofaktoren bei kleinen Menschen, egal ob über- oder normalgewicht. Nachdem das Forscherteam die Ergebnisse adjustiert hatten, um den Einfluss des Leberfetts genauer zu bestimmen, betrug die Risikominderung pro 10 cm Körpergröße nur noch 34 % bei

Männern und 13 % bei Frauen. Das höhere Diabetesrisiko kleinerer Menschen sei demnach zumindest teilweise auf den höheren Leberfettanteil zurückzuführen. Warum dieser höher sei, sei jedoch noch unklar, so die Autoren.

Reduktion des Leberfetts scheint Risiko zu verringern

Auch andere kardiometabolische Marker wie glykiertes Hämoglobin und Lipide hatten Einfluss auf die Risikounterschiede. Um das Diabetesrisiko bei kleineren Menschen zu verringern, eigne sich nach Ansicht der Autoren jedoch am besten die Reduktion des Leberfetts. Empfehlenswert seien Abnehmen bei Übergewicht, körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung. Mediterrane Kost senke das Leberfett dabei stärker als eine Diät mit geringem Fettanteil. Ist kleine Körpergröße demnach ein gesundheitlicher Nachteil? Nein, schreiben die Autoren einer im vergangenen Jahr veröffentlichten Studie [2]. Sie weist darauf hin, dass große Menschen häufiger an Krebs erkranken. Eine mögliche Erklärung: Sie haben schlicht mehr Zellen, in denen es zu Mutationen kommen kann. *Joana Schmidt*

Literatur

1. Wittenbecher C et al. Diabetologia 2019. <https://doi.org/10.1007/s00125-019-04978-8>
2. Nunney L et al. Proc. Biological Sciences 2018. <https://doi.org/10.1098/rspb.2018.1743>

Andrea Ballschuh, Fabienne Bill

Zucker is(s) nicht! - die Festtagsedition

Plätzchen, Stollen, Glühwein und dann noch eine fette Weihnachtsgans. Die Feiertage stehen vor der Tür und erfahrungsgemäß fällt es da besonders schwer sich gesund zu ernähren. Nach dem ersten Buch mit dem Titel „Zucker is(s) nicht“ mit über hundert Rezepten ohne Haushaltszucker für den Alltag ist im Oktober ein zweites Buch derselben Autorinnen mit Rezepten für Festtage erschienen. Mit 110 Rezepten ohne Haushaltszucker zum gemeinsamen Genießen der schönsten Momente. Vielleicht wollen Sie das ja Ihren Diabetes-Patienten ans Herz legen? Mithilfe dieses Buchs werden sie in der Lage sein, sogar Vanillekipferl ohne Haushaltszucker zu backen.

Das Buch ist broschiert, umfasst 256 Seiten inklusive vieler farbiger Fotos und ist im Plassen Verlag erschienen. Der Preis liegt bei Euro 16,99-

