

Ernährung beeinflusst Risiko

k -- van Dam RM, Rimm EB, Willett WC et al. Dietary patterns and risk for type 2 diabetes mellitus in U.S. men. Ann Intern Med 2002 (5. Februar); 136: 201-9

[\[LINK\]](#)

Studienziele

Der Einfluss der Ernährung auf die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 ist bislang nicht gesichert. Mit dieser Studie sollte der Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und dem Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes aufgezeigt werden.

Methoden

Analysiert wurden Daten aus der «Health Professionals Follow-up Study», einer grossen amerikanischen Kohortenstudie bei Männern mit medizinischen Berufen. Sie hatten zu Beginn der Studie 1986 keinen Diabetes, keine Krebs- und keine kardiovaskulären Erkrankungen und beantworteten am Studienanfang, 1990 und 1994 Fragen zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Mittels einer Faktoranalyse fanden sich im Wesentlichen zwei Ernährungsmuster, die man als «vernünftig» («prudent») und «westlich» («western») charakterisierte. Die «vernünftige» Ernährungsweise zeichnet sich aus durch Fisch, Geflügel, Vollkornkost und häufigen Konsum von Früchten und Gemüse, die «westliche» u.a. durch viel rotes Fleisch, fettreiche Milchprodukte und Süssigkeiten. Für jeden Teilnehmer wurde errechnet, in welchem Ausmass er sich «westlich» bzw «vernünftig» ernährte.

Ergebnisse

Von über 42'500 Männern erkrankten während der 12jährigen Beobachtungszeit 1'321 neu an einem Typ-2-Diabetes. Eine höhere Übereinstimmung mit «vernünftiger» Ernährungsweise war mit einem etwas geringeren Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes assoziiert (Relatives Risiko [RR] für die höchste gegenüber der niedrigsten Quintile 0,84; 95%-CI 0,70-1,00). Umgekehrt bedeutete eine höhere Übereinstimmung mit der «westlichen» Ernährungsweise ein erhöhtes Diabetes-Risiko (RR 1,59; 95%-CI 1,32-1,93). Besonders hoch war das Diabetes-Risiko, wenn die «westliche» Ernährungsweise mit geringer körperlicher Betätigung oder deutlichem Übergewicht kombiniert war.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse dieser Kohortenstudie sprechen dafür, dass eine Ernährung, die viel Fett und Kohlenhydrate, aber wenig Früchte und Gemüse enthält, assoziiert ist mit einem deutlich erhöhten Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 bei Männern. (TW)