

Früchte, Gemüse und Typ-2-Diabetes

m -- Carter P, Gray LJ, Troughton J et al. Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. BMJ 2010 (18. August); 341: c4229
[\[LINK\]](#)

Kommentar: Paolo M. Suter

Im Rahmen dieser Übersichtsarbeit konnte allgemein kein Nutzen einer an Früchten und/oder Gemüsen reichen Ernährung auf das Auftreten eines Typ-2-Diabetes gezeigt werden. Wer hingegen täglich grosse Mengen an grünem Blattgemüse (z.B. Spinat) verzehrt, kann damit sein Diabetes-Risiko bis zu 14% verringern. Dabei wurde die Gruppe von Personen mit der höchsten täglichen Einnahme (durchschnittlich 143 g) mit denjenigen, welche kaum je Blattgemüse konsumierten (täglich durchschnittlich 21 g), verglichen. Warum sich gerade grünes Blattgemüse günstig auf das Auftreten einer Zuckerkrankheit auswirkt, bleibt unklar; die Studienverantwortlichen diskutieren aber verschiedene mögliche Mechanismen.

Zusammengefasst von Bettina Wortmann

Also doch ... oder doch nicht?

"An apple a day, keeps the doctor away" - diese alte Weisheit scheint nun einmal mehr auch in den neusten prospektiven Kohorten-Studien bestätigt worden zu sein: eine mehr pflanzliche Ernährungsform hat moderat (!) protektive Wirkungen bezüglich Mortalität. Wie in dieser Studie dürfen mögliche protektive einzelne Ernährungsfaktoren nicht isoliert betrachtet werden, sondern müssen, mit assoziierten Faktoren wie z.B. Anteil an nicht-pflanzlichen (sprich: tierischen) Nahrungskomponenten in Relation gestellt werden. Letztere haben sich bezüglich Mortalität ungünstig erwiesen. Vor lauter "Früchte und Gemüse" wird in dieser Studie Verschiedenes übersehen, wie z.B. dass man in der Gruppe der männlichen Wenig-Gemüse-Viel-Fleisch-Esser 3mal häufiger raucht und sich relevant weniger bewegt! Ohne zu wissen, was diese Leute auf dem Teller haben, hätten wir die erhöhte Mortalität erraten können. Diese Beobachtungs-Studie trägt einmal mehr weiter zur Verwirrung bei und ist ein gutes Beispiel für "Warum kompliziert machen, wenn es einfach geht". Klar ist, dass "an apple a day" nicht genügt, wenn wir weiter rauchen, zu viel essen und uns nicht bewegen.

Die andere Studie, eine Meta-Analyse zeigte, dass täglicher Früchte- und Gemüsekonsum das Risiko eines Diabetes Typ 2 zu reduzieren vermag. Schön - so what? Es wird über Mechanismen spekuliert - z.B. antioxidative Wirkstoffe. Könnte die Protektion nicht auch durch die höhere Nitratzufuhr im Gemüse bedingt sein (Nitrat aus der Nahrung bewirkt u.a. eine Zunahme von NO)? Further investigations needed - so der letzte Satz des Artikels. Der BMI der Studienpopulationen bewegte sich zwischen 23 und 30 kg/m². Wäre da nicht "weniger essen" auch eine sinnvolle Massnahme? Scheinbar nicht, da weiterkonsumieren weniger anstrengend ist.

Paolo M. Suter