

## **Studie: Kann der Verzehr bestimmter Früchte das Diabetesrisiko senken?**

Referenz Muraki I, Imamura F, Manson JE, et al. Obstkonsum und Risiko für Typ-2-Diabetes: Ergebnisse aus drei prospektiven Längsschnitt-Kohortenstudien. *BMJ*. 28. August 2013;347:f5001. Fehler in: *BMJ*. 4. Dezember 2013;347:f6935. Design Prospektive Längsschnitt-Kohortenstudie Teilnehmer Daten wurden von 66.105 Frauen aus der Nurses&#8216; Health Study (1984-2008) erhoben; 85.104 Frauen aus der Nurses&#8216; Health Study II (1991-2009); und 36.173 Männer aus der Health Professionals Follow-up Study (1986-2008). Alle Teilnehmer waren zu Studienbeginn frei von schweren chronischen Erkrankungen (z. B. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes). Studienintervention Anhand von Daten aus 3 prospektiven Kohortenstudien schätzten die Forscher die Auswirkungen des Verzehrs einzelner Früchte, Fruchtgruppen (basierend auf glykämischem &hellip;



### **Referenz**

Muraki I, Imamura F, Manson JE, et al. Obstkonsum und Risiko

für Typ-2-Diabetes: Ergebnisse aus drei prospektiven Längsschnitt-Kohortenstudien. *BMJ*. 28. August 2013;347:f5001. Fehler in: *BMJ*. 4. Dezember 2013;347:f6935.

## **Design**

Prospektive Längsschnitt-Kohortenstudie

## **Teilnehmer**

Daten wurden von 66.105 Frauen aus der Nurses' Health Study (1984-2008) erhoben; 85.104 Frauen aus der Nurses' Health Study II (1991-2009); und 36.173 Männer aus der Health Professionals Follow-up Study (1986-2008). Alle Teilnehmer waren zu Studienbeginn frei von schweren chronischen Erkrankungen (z. B. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes).

## **Studienintervention**

Anhand von Daten aus 3 prospektiven Kohortenstudien schätzten die Forscher die Auswirkungen des Verzehrs einzelner Früchte, Fruchtgruppen (basierend auf glykämischem Index und Belastung) und Fruchtsaft in Bezug auf das Risiko, Typ-2-Diabetes mellitus (DM-2) zu entwickeln.

## **Zielparameter**

Zwischenfälle von DM-2, identifiziert durch Selbstauskunft und bestätigt durch ergänzende Fragebögen

## **Wichtige Erkenntnisse**

Die Daten deuten darauf hin, dass der Verzehr ganzer Früchte das Risiko der Entwicklung von DM-2 senkt. Pro 3 pro Woche verzehrten Portionen Obst verringerte sich das Risiko, an

Diabetes zu erkranken, um 2 %.

Bestimmte Früchte hatten einen größeren oder geringeren Einfluss auf das allgemeine Diabetesrisiko. Bei Berücksichtigung einzelner Früchte für alle 3 Portionen pro Woche verringerten Blaubeeren das Risiko um 26 %, Trauben und Rosinen um 12 %, Pflaumen um 11 %, Äpfel und Birnen um 7 % und Bananen um 5 %. Grapefruit hatte keinen statistisch signifikanten Einfluss auf das DM-2-Risiko, aber Melone erhöhte das Risiko um 10 %. Unterschiede in den Werten des glykämischen Index/der glykämischen Last jeder Frucht erklärten diese Unterschiede nicht.

Das Trinken von 3 Portionen Fruchtsaft pro Woche erhöhte das Risiko, an DM-2 zu erkranken, um 8 %.

## **Implikationen üben**

Diese Studie liefert bessere Richtlinien, um die Ernährungsentscheidungen für Patienten mit hohem Risiko für die Entwicklung von DM-2 zu lenken. Wir können Patienten jetzt raten, dass das Trinken von Fruchtsaft nur dreimal pro Woche die Wahrscheinlichkeit erhöhen kann, an Diabetes zu erkranken, und dass der Verzehr bestimmter ganzer Früchte helfen kann, dies zu verhindern.

Diese Studie impliziert, dass aufgrund der Vielfalt der sekundären Pflanzenstoffe nicht alle Früchte gleich sind.

Dies mag nicht wie eine große Überraschung erscheinen, da Fruchtsaft frei von löslichen Ballaststoffen ist, die helfen, die

Aufnahme von Glukose in den Blutkreislauf zu verringern.<sup>1</sup> Ein Mangel an Ballaststoffen in Fruchtsäften führt zu schnelleren und stärkeren Veränderungen des Serumglukose- und Insulinspiegels.<sup>2</sup> Während wir denken könnten, dass dies das erhöhte Risiko für die Entwicklung von Diabetes durch Saftkonsum erklärt, schlagen die Autoren vor, dass der Unterschied im Risiko von ganzen Früchten nichts mit Unterschieden in der glykämischen Wirkung zu tun hat. Vielmehr hat es wahrscheinlich mit den unterschiedlichen Arten und Mengen an sekundären Pflanzenstoffen zu tun, die in jeder Frucht enthalten sind. Anthocyane reduzieren die Menge an Glukose, die in der Leber produziert wird.<sup>3</sup> Wir sollten auch den Gehalt an Resveratrol, Chlorogensäure und Naringin in einzelnen Früchten berücksichtigen. Diese Studie impliziert, dass aufgrund der Vielfalt der sekundären Pflanzenstoffe nicht alle Früchte gleich sind.

## **Einschränkungen**

Die gesammelten Daten basierten auf Erinnerungsfragebögen, die eine inhärente Erinnerungsverzerrung aufweisen. Rückrufverzerrungen können hier besonders besorgniserregend sein, da die 3 Kohorten ausschließlich aus Angehörigen der Gesundheitsberufe bestanden. Dies impliziert, dass die Teilnehmer ein überdurchschnittliches Wissen darüber haben, was gegessen werden „sollte“. Obwohl die Kohorte der Teilnehmer groß ist, repräsentiert sie möglicherweise nicht den durchschnittlichen Amerikaner.

*[Editor's note: A correction to this publication was published in the same journal (see erratum notation above). This correction led to a slight variation in the data but did not negate any significant findings nor did it change the conclusion of the study. It is the view of the Natural Medicine Journal that the correction does not lessen the clinical utility of the study. Please refer to **the correction itself** for detailed information.]*

1. Jenkins DJ, Goff DV, Leeds AR, et al. Nicht resorbierbare Kohlenhydrate und Diabetes: Verringerte postprandiale Hyperglykämie. *Lanzette*. 1976;2(7978):172-174.
2. Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Erschöpfung und Störung der Ballaststoffe. Auswirkungen auf Sättigung, Plasmaglukose und Seruminsulin. *Lanzette*. 1977;2(8040):679-682.
3. Takikawa M, Inoue S, Horio F, Tsuda T. Der anthocyanreiche Heidelbeerextrakt aus der Nahrung verbessert die Hyperglykämie und die Insulinsensitivität durch die Aktivierung der AMP-aktivierten Proteinkinase bei diabetischen Mäusen. *J Nutr*. 2010;140(3):527-533.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**