

## **Mediterran schlägt fettarm als beste Diabetesprävention**

**Mit Mittelmeer-Diät brauchen weniger Typ-2-Diabetiker orale Antidiabetika**  
**NEAPEL.** Wird die Diagnose Typ-2-Diabetes gestellt, sind Bewegung und gesündere Ernährung angesagt. Welche Diät aber bremst den Verlauf am besten? Mittelmeerdiät schlägt fettarme Kost um Längen, hat jetzt eine prospektive Studie ergeben.



Bei 215 übergewichtigen Menschen, bei denen frisch die Diagnose eines Typ-2-Diabetes gestellt worden war, haben Dr. Dario Giugliano und seine Kollegen von der Zweiten Universität in Neapel/Italien die Probe aufs Exempel gemacht (Annals of Internal Medicine, 151, 2009, 306).

In einer randomisierten Studie erhielt jeweils die Hälfte der Teilnehmer eine mediterrane Diät mit weniger als 50 Prozent der täglichen Kalorien aus Kohlenhydraten oder eine fettarme Diät mit weniger als 30 Prozent der Kalorien aus Fett. Beurteilt wurde der Erfolg beim primären Endpunkt an einem harten Kriterium, der Notwendigkeit einer medikamentösen antidiabetischen Therapie, weil der HbA<sub>1c</sub>-Wert über sieben Prozent verharrte.

Nach vier Jahren wurde Bilanz gezogen: Von den Patienten mit mediterraner Diät mussten 44 Prozent medikamentös antidiabetisch behandelt werden. 70 Prozent waren es bei fettarmer Ernährung. Der absolute Unterschied betrug somit 26 Prozentpunkte.

Die Teilnehmer mit mediterraner Diät hatten mehr Gewicht verloren, und die diabetische Einstellung und das kardiovaskuläre Risikoprofil waren besser.

**Ärzte Zeitung, 08.09.2009**