

Forschung im Fokus



Diabetes Typ 2: Auch Teilzeit-Vegetarier geschützt?

Statt zum Schutz vor Diabetes Kalorien zu zählen und generell auf eiweißreiche Lebensmittel zu verzichten, könnte es ausreichen, den Anteil einer einzelnen Aminosäure im Essen zu reduzieren. Das legen Forschungsergebnisse des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung zumindest im Tiermodell nahe. Möglicherweise könnte es demnach sogar reichen, hin und wieder eine vegetarische Woche einzulegen, um sich vor Typ-2-Diabetes zu schützen. Die Konzentration eines bestimmten Wachstumsfaktors in unserem Blut könnte dafür entscheidend sein. In früheren Untersuchungen fanden Forscher bereits heraus, dass Mäuse, die eiweißarmes Futter bekamen, unter anderem verbesserte Blutzuckerwerte hatten und mehr Energie verbrauchten als Tiere, die Standardfutter erhielten. So verbesserte eine Ernährung, welche arm an Methionin war den Zuckerstoffwechsel der Mäuse und deren Empfindlichkeit für das Hormon Insulin.

Die Daten der Studie sprechen dafür, dass der Fibroblast growth factor 21 (FGF21) die schützende Wirkung der Methionin-armen Ernährung vermittelt: Wird weniger dieser Aminosäure aufgenommen, setzt die Leber vermehrt FGF21 frei. Vegetarische oder vegane Kost enthält im Vergleich zu fleisch- und fischhaltigen Speisen meist geringe Mengen an Methionin.

Sollten sich die Befunde aus dem Tiermodell auf den Menschen übertragen lassen, wäre das für die Behandlung von Diabetes ein wichtiger Schritt. Statt Kalorien zu zählen und generell auf schmackhafte eiweißreiche Lebensmittel zu verzichten, müsste nur der Methioninanteil im Essen reduziert werden.

Castaño-Martinez T. et al.: Methionine restriction prevents onset of type 2 diabetes in NZO mice.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30841758>

Teilweiser Freispruch für gesättigte Fettsäuren

In den Richtlinien für gesättigte- und Trans-Fettsäuren der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2018 wird empfohlen, möglichst wenige gesättigte Fettsäuren aufzunehmen und diese durch (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen. Die WHO-Empfehlung zu gesättigten Fettsäuren wird nun durch eine umfassende Expertenanalyse unter der Leitung von Arne Astrup infrage gestellt. Die Experten bemängeln, dass in der Richtlinie der WHO pauschal alle gesättigten Fettsäuren verteufelt werden, anstatt die unterschiedliche Fettsäurezusammensetzung in spezifischen Lebensmitteln zu bewerten. Laut den Experten würden so gewisse Nahrungsmittel als ungesund eingestuft werden, die eigentlich einen wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung bilden. Die Empfehlung der WHO, Trans-Fettsäuren aus Fertigprodukten zu meiden, wird von den Experten aber weiterhin unterstützt, da es hier genügend wissenschaftliche Beweise für potenzielle Gesundheitsrisiken gebe.

Arne Astrup et al.: WHO draft guidelines on dietary saturated and transfatty acids: time for a new approach.

<http://press.psprings.co.uk/bmj/july/dietguidelines.pdf>

Wie sich der Appetit auf Softdrinks verringern lässt

Die Einführung einer Lebensmittelampel und Preiserhöhungen können den Konsum zuckerhaltiger Softdrinks nachweislich reduzieren. Deutsche und britischen Forscher des Cochrane-Netzwerks analysierten nun die Daten von knapp 1,2 Millionen Probanden aus 58 Studien in 14 Ländern, im Rahmen derer der Effekt von unterschiedlichen Maßnahmen auf den Zuckerkonsum überprüft wurde. Die größte Wirkung hat das Kennzeichnen von Lebensmitteln durch ein Ampelsystem. Auch Preiserhöhungen führen nachweislich dazu, dass Konsumenten weniger häufig Limonade trinken.

Was noch effektiv ist: Kindermenüs in Restaurants, die als Standardgetränk kein Süßgetränk, sondern ein gesünderes Getränk enthalten. Die Studienautoren empfehlen außerdem eine bessere Vermarktung und Platzierung gesünderer Getränke in Supermärkten.

In Österreich und Deutschland setzt die Politik auf die freiwillige Selbstverpflichtung der Lebensmittelindustrie. Das ist den Studienautoren zufolge die am wenigsten erfolgreiche Intervention im Kampf gegen hohen Zuckerkonsum.

P. von Philipsborn: Environmental interventions to reduce the consumption of sugar?sweetened beverages and their effects on health.

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012292.pub2/full>