

Welche Aufgaben haben Ernährung und Biofaktorenstatus bei Diabetes?

Im Mai 2022 wurde ein Konsenspapier zu Ernährungsmaßnahmen in der Behandlung von Typ-2-Diabetes mit dem Ziel einer Remission, also einem vorübergehenden oder dauerhaften Nachlassen von Krankheitssymptomen, veröffentlicht.

Von den Experten wird als Remission ein HbA1c-Wert < 6,5 % oder ein normaler Nüchternblutzucker über mindestens drei Monate und ohne medikamentöse bzw. chirurgische Therapie definiert. Ein Konsens wurde außerdem zu den beiden folgenden Punkten erzielt: ¹

1. Die Ernährung als primäre Intervention bei einem Typ-2-Diabetes kann bei vielen erwachsenen Typ-2-Diabetikern eine Remission erreichen und ist mit der Intensität der Intervention verknüpft.
2. Die Ernährung als primäre Intervention bei einem Typ-2-Diabetes, um eine Remission zu erzielen, sollte auf eine ganzheitliche, pflanzenbasierte Kost mit Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Samen und einem geringen Konsum von tierischen Produkten setzen.

Die Aussage, dass sich ein Typ-2-Diabetes allein mit einer Ernährungstherapie in Remission bringen lässt, kann als wichtige Botschaft für die Patienten gewertet werden, nicht zuletzt, weil zahlreiche Mediziner und Fachgesellschaften aus den Bereichen Innere Medizin, Kardiologie, Endokrinologie und Ernährungsmedizin die Empfehlungen unterstützten.

Die Publikation ist die erste, die die Ernährung nicht nur als Begleittherapie in der Betreuung von Typ-2-Diabetikern, sondern als primäre und alleinige Intervention zur Erzielung einer Remission des Typ-2-Diabetes ansieht. „Die Konsenserklärungen werden Kliniker und Patienten nicht nur in die Lage versetzen, eine überwiegend pflanzliche Ernährung als ‚Nahrung als Medizin‘ zu verwenden, um eine Remission von Typ-2-Diabetes zu erreichen, sondern auch gemeinsame Managemententscheidungen auf der Grundlage der derzeit besten Evidenz und eines strukturierten Expertenkonsenses erleichtern,“ betont Prof. Richard Rosenfeld, Hauptautor der Experten-Konsenserklärung

Bei Diabetes auch an den Biofaktorenstatus denken

Neben diesem Lifestyle-Change können Patienten mit Typ-2-Diabetes auch von einer zielgerichteten Versorgung mit essentiellen Biofaktoren wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen profitieren. Diabetiker haben aufgrund ihrer Stoffwechselerkrankung vor allem einen erhöhten Bedarf an Magnesium, Zink und Chrom sowie Vitamin B₁ und Vitamin B₁₂, wodurch sie häufiger als gesunde Personen einen entsprechenden Mangel entwickeln können.

Und dieser Mangel lässt sich bei vielen Diabetespatienten allein über die Nahrung nicht kompensieren und kann so die Stoffwechselsituation des Diabetikers weiter verschlechtern und das Risiko für die Entwicklung diabetischer Folgeerkrankungen erhöhen.² Eine gezielte Supplementierung der genannten Biofaktoren – und keine pauschale Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln – sollte daher in Prävention und Behandlung

des Typ-2-Diabetes und seiner gesundheitlichen Folgen für Herz, Gefäße und Nerven einen festen Platz einnehmen.

Weitere Informationen zu den genannten und anderen Biofaktoren finden Sie [hier](#).

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

Literatur:

¹ Rosenfeld RM et al.: Dietary Interventions to Treat Type 2 Diabetes in Adults with a Goal of Remission: An Expert Consensus Statement from the American College of Lifestyle Medicine. *Am J Lifestyle Med* 2022 May 18; 16(39): 342-362

² Kaur B et al.: Micronutrient status in type 2 diabetes: a review. *Adv Food Nutr Res* 2014; 71: 55-100