

## Mittelmeer-Diät senkt das Diabetes-Risiko

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Bewohner von Mittelmeerländern leben auch gesundheitlich auf der Sonnenseite. Die mediterrane Ernährung schützt sie nicht nur nachweislich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie senkt auch das Diabetes-Risiko, zeigt eine aktuelle Studie. In der mediterranen Ernährung ersetzt das Olivenöl fast alle anderen Fette wie Butter oder Margarine.

Olivenöl statt Butter, täglich Obst und Gemüse und mehrmals die Woche frischen Fisch und Meeresfrüchte: So sieht die mediterrane Kost aus. Der Ernährungsstil soll unter anderem das Risiko von Gefäßerkrankungen senken. In den Annals of Internal Medicine legen spanische Forscher jetzt den schützenden Effekt gegenüber Typ-2-Diabetes dar.

Mit rund 371 Millionen Erkrankten hat sich die Häufigkeit von Diabetes Typ 2 in den letzten drei Jahrzehnten weltweit mehr als verdoppelt. Die Betroffenen stehen nicht nur vor der Herausforderung, den Diabetes durch Spritzen, Medikamente oder Insulinpumpen in den Griff zu kriegen, sondern sehen sich auch mit potentiellen Spätfolgen wie Nierenversagen, Erblindung oder Amputationen der unteren Extremitäten konfrontiert.

## Sport plus Diät besser als Tabletteneinnahme

---

Frühere Studien belegten bereits, dass das Diabetes-Risiko sinkt, wenn Gefährdete abnehmen, mehr Sport treiben und auf ihre Ernährung achten. Die Lebensstilveränderung gilt sogar als bessere Therapiemaßnahme gegenüber pharmakologischen Methoden.

Andere epidemiologische Studien deuten zudem darauf hin, dass auch Menschen, die sich mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und wenig rotem Fleisch, Süßgetränken und stärkehaltigen Nahrungsmitteln mediterran ernähren, seltener an Diabetes erkranken. Bisher galt aber nicht als sicher, dass dies auch gilt, wenn das Ernährungsmuster nicht mit Kalorieneinschränkungen, erhöhter körperlicher Aktivität und einem damit verbundenden Gewichtsverlust einhergeht.

Jordi Salas-Salvadó von der Universität Rovira i Virgili in Reus, Miguel Martínez-González von der Universität von Navarra in Pamplona und ihre Kollegen haben sich dieser Forschungslücke angenommen: Sie konnten aufzeigen, dass die traditionelle mediterrane Ernährung die Häufigkeit der Diabetes-Erkrankungen bei älteren Menschen senkt. Die Forscher untersuchten dazu über einen Zeitraum von knapp sieben Jahren 3541 Männer und Frauen im Alter von 55 bis 80 Jahren mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzerkrankungen, die jedoch keinen Diabetes aufwiesen.

Die Studienteilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Interventionsgruppen mit unterschiedlichen Ernährungsmustern eingeteilt: mediterrane Kost ergänzt durch extra-natives Olivenöl (50 Milliliter/Tag), mediterrane Kost ergänzt durch Nüsse (30 Gramm/Tag, Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse) sowie eine Kontrollgruppe, die sich insgesamt fettarm ernährte.

## Olivenöl und Nüsse gab es kostenlos

---

Während den sich mediterran ernährenden Gruppen Öl beziehungsweise Nüsse kostenlos zur Verfügung gestellt wurde, erhielten die Teilnehmer in der Kontrollgruppe Empfehlungen zur fettarmen Ernährung sowie kleine Geschenke wie etwa Kochschürzen. Die Teilnehmer wurden regelmäßig in ihrer jeweiligen Kostformen geschult sowie klinisch untersucht. Zudem wurde die Einhaltung der Diät mit Hilfe von Fragebögen erfasst.

Im Laufe der Studie entwickelten insgesamt 273 Probanden Diabetes: 80 der Olivenöl-Gruppe, 92 der Nuss-Gruppe sowie 101 der Kontrollgruppe. Fasst man die Nuss- und Olivenöl-Gruppe zusammen, so konnte das Diabetes-Risiko insgesamt um 30 Prozent gesenkt werden.

"Die Studie ist vor allem deshalb interessant, weil sie die Diäteeffekte bei älteren Menschen ohne erhöhtes Diabetes-Risiko bestimmt", sagt Michael Roden, Direktor der Universitätsklinik für Endokrinologie und Diabetologie in Düsseldorf. Im Rahmen der Studie sei das Diabetes-Risiko mit Hilfe einer mediterranen Ernährung plus Olivenöl im gleichen Maße gesenkt worden, wie es in zwei großen Präventionsstudien bei jüngeren Diabetes-Hochrisikogruppen nur durch eine Diät verbunden mit mehr Bewegung gelang ("The Finnish Diabetes Prevention Study" und "Diabetes Prevention Program").

"Das Erstaunliche ist, dass dieser Effekt auftrat, obwohl die Teilnehmer nicht dazu angehalten wurden Gewicht zu verlieren oder sich häufiger zu bewegen", sagt Roden. Zudem sei die Frage interessant, warum die ungesättigten Fette aus Olivenöl wirksamer sein sollen als die aus Nüssen. Hier sieht Roden weiteren Forschungsbedarf.

Die Ergebnisse sind ein wichtiger Hinweis für die Diabetes-Vorbeugung. Denn zumindest Teile der Mittelmeer-Diät lassen sich gut in den Alltag integrieren. Etwa mit Olivenöl im Salat oder zum schonenden Anbraten, Mandeln im Müsli oder ein paar Walnüssen als Snack zwischendurch.

## Wer viele Nüsse isst, kann das allgemeine Sterblichkeitsrisiko um bis zu 20 Prozent senken

---

Man sollte meinen, die wissenschaftliche Bestätigung dafür, dass der Verzehr von Nüssen das allgemeine Sterblichkeitsrisiko um satte 20 Prozent senken kann, würde unter Medizinern einen Schock auslösen und für Schlagzeilen in den großen Medien sorgen. Doch weit gefehlt: Die Meldung erregte im Nachrichtenschwung kaum Aufsehen, obwohl eine derart wichtige Information das Leben aller Menschen auf der Erde betrifft und zu einer höheren Lebenserwartung beitragen kann.

Würden Nüsse als überbewertete Pharmazeutika klassifiziert, so würden wir innerhalb weniger Stunden von Fernsehwerbung überschüttet, die Medien würden berichten und Pharmavertreter die Arztpraxen stürmen. Doch da es sich bei den potenziell lebensverlängernden Nüssen nicht um ein industriell verarbeitetes, raffiniertes und abgepacktes Produkt handelt, das die Hersteller mit einer geradezu unanständigen Gewinnspanne vermarkten können, erfahren unzählige Menschen

überhaupt nichts darüber. Übrigens verlieren Nüsse durch Rösten und den Zusatz von Salz und anderen chemischen Substanzen die gesunde Wirkung, die eine neue Studie ergeben hat.

Wissenschaftler des Dana-Farber Cancer Institute, des Brigham and Women's Hospital und der Harvard School of Public Health in den USA veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der renommierten Fachzeitschrift New England Journal of Medicine. Sie zeigen, dass bei Menschen, die täglich eine Handvoll Nüsse aßen, das allgemeine Sterblichkeitsrisiko im Verlauf von 30 Jahren um 20 Prozent niedriger lag als bei Menschen, die keine Nüsse aßen. Außerdem waren die Nüsse-Esser schlanker als andere, die keine Nüsse aßen – ein Ergebnis, das die verbreitete Sorge zerstreuen kann, der Verzehr von sehr viel Nüssen mache dick.

## **Der tägliche Verzehr von Nüssen senkte das Risiko von Tod aufgrund einer Herzkrankheit um fast 30 Prozent**

---

Für ihre Untersuchung überprüften die Wissenschaftler eine riesige Kohorte aus zwei großen, gut dokumentierten Langzeitstudien. Beteiligt waren 76 464 Frauen aus der von 1980 bis 2010 durchgeführten Nurses' Health Study und 42 498 Männer aus der Nachfolgestudie Health Professionals Follow-Up Study von 1986 bis 2010. Die Teilnehmer hatten alle zwei bis vier Jahre ausführliche Fragebögen über ihre Ernährungsgewohnheiten ausgefüllt. Bei jedem dieser Fragebögen wurden die Teilnehmer gefragt, wie oft sie Nüsse in Portionen von etwa 30 Gramm aßen.

Es zeigte sich, dass die Sterblichkeit bei Personen, die weniger als einmal in der Woche eine Portion Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Cashewnüsse, Macadamia-Nüsse, Pekannüsse, Pistazien und Pinienkerne) verzehrten, um sieben Prozent niedriger lag. Bei Teilnehmern, die einmal in der Woche eine Portion aßen, waren es elf Prozent, bei zwei bis vier Portionen pro Woche 13, bei fünf bis sechs Portionen 15 Prozent; bei sieben oder mehr Portionen pro Woche lag die Sterblichkeit um 20 Prozent niedriger.

Ein geringeres Risiko zeigte sich auch bei einer Reihe potenziell tödlicher Erkrankungen, darunter Krebs, Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes. Die Wissenschaftler führten die niedrigere Sterblichkeitsrate auf eine Verbesserung der Cholesterinwerte und weniger oxidativen Stress, Entzündungen, Übergewicht und Insulinresistenz zurück. Der Erstautor der Studie, Dr. Charles Fuchs, schlussfolgerte: »Der offensichtlichste Nutzen war die um 29 Prozent geringere Zahl der Todesfälle aufgrund einer Herzkrankheit – der Todesursache Nummer eins in Amerika. Aber wir haben auch eine deutliche Senkung des Risikos, an einem Krebsleiden zu sterben, festgestellt, und zwar um elf Prozent.«

## **EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €**

---

Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B2, B6 und B9. Mit Hilfe der Vitamine B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin) und B9 (Folsäure) wird Homocystein in unschädliche Stoffe umgewandelt. Homocystein-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des

Eiweißbausteins Methionin entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. Homocystein wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt Homocystein zu Cystein abgebaut oder aber zu Methionin remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die Vitamine des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren.

***Hier finden Sie Homocystein-Komplex im Online Shop von Nature Power***

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

**[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)**

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln