

# Vegane Ernährung

Vegetarisch und vegan lebende Menschen haben im Vergleich zu Nicht-vegetariern ein deutlich geringeres **Risiko**, an Diabetes mellitus vom Typ 2 zu erkranken. Darüber informierte die Deutsche Diabetes-Hilfe mit Sitz in Berlin.

**E**ine solche Ernährungsweise kann auch bei bereits bestehendem Diabetes die Stoffwechsellaage verbessern. Die Erkrankung ist dadurch jedoch nicht heilbar, betont diabetesDE.

In Europa verursachen Übergewicht und Adipositas jedes Jahr um die 337 000 vorzeitige Todesfälle. „Rund neunzig Prozent der Patienten mit Diabetes Typ 2 sind adipös; bei Normalgewichtigen tritt die Krankheit

Ernährungsweisen beugen Übergewicht vor und verringern somit auch das Diabetesrisiko.

**Weniger Fett, mehr Ballaststoffe und Kohlenhydrate** Dafür sind insbesondere die höhere Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen aus pflanzlichen Lebensmitteln sowie eine geringere Zufuhr von Gesamtfett und gesättigten Fettsäuren verantwortlich.

**Vergleich zwischen veganen und nicht-veganen Typ-2-Diabetikern** Veganer verzehren ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. In einer Studie wurde bei zwei vergleichbaren Gruppen mit übergewichtigen Menschen mit Typ-2-Diabetes untersucht, welche Auswirkungen eine vegane und gleichzeitig auch fett- und eiweißarme Kost auf den Krankheitsverlauf hat. Dazu wurden eine vegane Gruppe und eine Vergleichsgruppe, die sich gemäß den Richtlinien der American Diabetes Association ernährte, gegenübergestellt. Mit der veganen, fett-reduzierten Diät wurde eine etwas bessere Blutzuckerkontrolle erreicht als in der konventionell ernährten Gruppe. Zudem verringerten sich die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei der veganen Gruppe. Die Dosis der medikamentösen Diabetesbehandlung konnte bei mehr Teilnehmern mit rein pflanzlicher Kost reduziert werden. Diese Effekte sind möglicherweise darauf zurückzuführen,

dass die vegane Gruppe aufgrund der Reduktion des Fettanteils mehr Gewicht abnahm als die Vergleichsgruppe.

**Typ-2-Diabetes ist nicht heilbar** Patienten und Personen mit hohem Diabetesrisiko sollten ihr Körpergewicht durch eine gesunde Ernährung kontrollieren. Dies kann, muss aber nicht durch eine vegane Ernährungsweise geschehen“, betont Professor Joost. Betroffene müssen lebenslang ihre Blutzuckerwerte im Blick behalten, auf ihre Ernährung und Bewegung achten. Zudem sei eine vegane Ernährung nicht für jeden geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat im April eine Position zur veganen Ernährung erarbeitet, die diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe teilt. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Der kritischste Nährstoff ist Vitamin B<sub>12</sub>. Schwangeren, Stillenden und Heranwachsenden rät die DGE von einer veganen Ernährungsweise ab. ■

*In Zusammenarbeit mit  
diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe*

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe**  
Bundesgeschäftsstelle  
Reinhardtstraße 31  
10117 Berlin  
Tel.: 0 30/2 01 67 70  
Fax: 0 30/20 16 77 20  
E-Mail: info@diabetesde.org  
Internet: www.diabetesde.org oder  
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



nicht oder erst im hohen Alter auf“, erläutert Professor Dr. Dr. Hans-Georg Joost, als Vorstandsmitglied von diabetesDE- Deutsche Diabetes-Hilfe zuständig für die Themen Wissenschaft und Ernährung. Vegetarische

# Kytta®

# DIE GUTE WAHL MIT WÄRME-EFFEKT.



## JETZT NEU: KYTTA® WÄRMEBALSAM



### Kytta® Wärmebalsam Wärmt Rücken, Nacken und Schulter

Der wärmende Effekt auf der Haut

- ▶ pflegt bei Verspannungen
- ▶ lockert und entspannt
- ▶ wirkt lokal hyperämisiert\*

### Mit bewährten Kytta®-Inhaltsstoffen:

- ▶ Methylnikotinat
- ▶ Beinwellwurzel-Extrakt
- ▶ Essenzielle Öle

\*Wurde bei Anwendung des Produktes beobachtet (siehe Hinweise auf Packungsbeilage).