

Grünes Blattgemüse gegen Diabetes

Ungesunde Essgewohnheiten spielen bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 eine essenzielle Rolle. Kämen weniger Backwaren, Süßspeisen und Fertiggerichte auf den Tisch, dafür aber täglich frisches Blattgemüse, könnte Diabetes (und viele andere chronische Krankheiten) in den meisten Fällen vermieden werden. Einer wissenschaftlichen Studie zufolge kann grünes Blattgemüse das Diabetes-Risiko nämlich auf besondere Weise reduzieren. Ein Grund mehr, um den täglichen Menüplan mit Spinat, Mangold, Brunnenkresse, Bärlauch und Co. zu bereichern.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 26. September 2019

Schützt grünes Blattgemüse vor Diabetes?

Diabetes Typ 2 ist mittlerweile eine Volkskrankheit. Im Jahr 2010 waren weltweit rund 285 Millionen Menschen betroffen – Tendenz steigend.

Neben genetischen Faktoren gelten Bewegungsmangel und Übergewicht als Hauptursachen für die Entstehung von Diabetes, da das Fettgewebe, insbesondere am Bauch, Botenstoffe ausschüttet, die eine Insulinresistenz fördern.

Eine bewusste Ernährung kann somit als die beste Strategie betrachtet werden, um Diabetes zu verhindern.

Britische Forscher untersuchten in diesem Sinne den Zusammenhang zwischen Diabetes und dem Konsum von grünem Blattgemüse und fanden dabei Erstaunliches heraus.

Grünes Blattgemüse beugt Diabetes vor

Wissenschaftler um Patrice Carter vom *Diabetes Research Center* der *University of Leicester* haben im *British Medical Journal* eine interessante Studie veröffentlicht.

Hierbei wurde untersucht, ob Obst und Gemüse das Diabetes-Risiko senken kann.

Das Forscherteam nahm insgesamt sechs Studien unter die Lupe, woran mehr als 200.000 Menschen zwischen 30 und 74 Jahren in den USA, China und Finnland teilnahmen.

In diesen Studien wurde jeweils eine Gruppe von Erwachsenen über einen Zeitraum zwischen 4,5 und 23 Jahren beobachtet. Dabei stand im Fokus, wie viele Portionen Obst und Gemüse jeder Teilnehmer täglich zu sich nahm.

Anschliessend wurde untersucht, bei welchen Probanden ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert wurde.

Bei einer obst- und gemüsereichen Ernährung im Allgemeinen konnte die Krankheitsgefahr aber nur geringfügig gemindert werden.

Das grüne Blattgemüse tanzte jedoch aus der Reihe – allerdings im positiven Sinne: Die Wissenschaftler fanden nämlich heraus, dass eineinhalb Portionen (100 g) pro Tag ausreichen, um das Diabetes-Risiko um 14 Prozent zu senken.

Ausschlaggebend ist hierbei, dass grüne Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Brennnesselblätter oder Löwenzahn eine hohe Konzentration an Beta-Carotin, Vitamin C und Polyphenolen aufweisen. Es handelt sich hierbei um Stoffe, die sich durch ihre antioxidativen Eigenschaften auszeichnen.

Des Weiteren ist grünes Blattgemüse besonders reich an Magnesium. Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge erkranken Menschen, die sich magnesiumarm ernähren, viel häufiger an Diabetes, da die Bauchspeicheldrüse bei einem Magnesiummangel nur eingeschränkt arbeiten kann und sich die Insulinresistenz bei zu wenig Magnesium verstärkt.

Weitere Diabetes vorbeugende Massnahmen finden Sie hier: [Diabetes-Vorbeugung ist möglich.](#)

Quellen

- Patrice Carter et al, Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis, BMJ, August 2010, (Obst- und Gemüsekonsum und die Häufigkeit von Diabetes mellitus Typ 2: systematische Überprüfung und Meta-Analyse)
- Green leafy vegetables reduce diabetes risk, study finds, Science Daily, August 2010, (Einer Studie zufolge mindern grüne Blattgemüse Diabetes-Risiko)
- Reduziert Magnesium das Diabetes-Risiko?, rzte Zeitung, 2008
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Merkblatt Ernährung und Diabetes mellitus Typ 2, November 2011
- Deutsches Zentrum für Diabetesforschung, Typ-2-Diabetes

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/blattgemuese-gegen-diabetes-15000028.html>