

Vollkorn: Eines der wichtigsten Lebensmittel zur Diabetes-Prävention

Ob Roggen, Hafer oder Weizen ist offenbar ganz egal, Hauptsache es handelt sich um ein Vollkorngetreide. Dann nämlich kann das Korn Diabetes Typ 2 vorbeugen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 05. October 2019

Stand: 05. October 2019

Kann Vollkorn Diabetes vorbeugen?

In neuerer Zeit tauchen immer wieder Stoffe auf, die in Vollkorngetreide stecken und als ungesund bezeichnet werden: Gluten, Lektine oder ganz einfach Kohlenhydrate.

Nichtsdestotrotz scheint die Mehrheit der Bevölkerung auf Vollkornprodukte äusserst positiv zu reagieren. Natürlich meiden Glutensensitive nach wie vor glutenhaltige Getreideprodukte, können aber problemlos zu glutenfreien Vollkornprodukten greifen, etwa aus Buchweizen, Mais, Quinoa, Reis etc.

Was die Lektine betrifft, die angeblich Diabetes fördern sollen, kann Entwarnung gegeben werden. Denn - zusätzlich zu all den bereits bestehenden positiven Vollkorn-Studien - zeigten Forscher der *Chalmers University of Technology* in Schweden und vom *Danish Cancer Society Research Center* in ihrer Studie, wie wichtig Vollkornprodukte zur Vorbeugung eines Typ-2-Diabetes sind, was nicht der Fall sein könnte, wären Lektine in Vollkorn grundsätzlich schädlich.

Wirken sich verschiedene Vollkornarten auch unterschiedlich auf die Gesundheit aus?

Vollkorngetreide wirken sich nicht nur äusserst positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf das Gewicht - und beides sollte nicht zu hoch sein, will man diabetesfrei bleiben. Allerdings hatte man nie den unterschiedlichen Einfluss verschiedener Vollkorngetreide überprüft, auch wusste man nicht, wie viel Vollkorn erforderlich ist, um das Diabetesrisiko zu reduzieren.

„Die meisten Studien zu diesem Thema wurden in den USA durchgeführt, wo Menschen insbesondere Weizen als Vollkornquelle nutzen“, sagt Rikard Landberg, Professor für Lebensmittel und Gesundheit an der *Chalmers University of Technology* und leitender Forscher der nachfolgend vorgestellten Studie. „Wir wollten herausfinden, ob es einen Unterschied macht, welches Vollkorngetreide man isst. Schliesslich enthalten die verschiedenen Getreidearten auch verschiedene Ballaststoffformen und unterschiedliche bioaktive Substanzen, die nun alle wieder das Diabetesrisiko beeinflussen können.“

Landberg führte seine Studie in Dänemark durch, wo viele unterschiedliche Getreidearten verzehrt wurden und stellte fest, dass es - in Bezug auf das Diabetesrisiko - offenbar keinen Unterschied macht, welches Vollkorngetreide man isst. Ob Roggenbrot, Haferbrei oder Müsli - sie alle boten denselben Schutz gegen Typ-2-Diabetes, so lange es sich um Vollkornprodukte und nicht um Produkte aus Weismehl handelte.

Grundlage der Studie bildeten die Daten der sog. *Danish cohort study on diet, cancer and health*, einer Studie an 55.000 Menschen zwischen 50 und 65 Jahren, die über 15 Jahre hinweg wissenschaftlich betreut wurden. 7.000 von Ihnen entwickelten in diesem Zeitraum einen Typ-2-Diabetes.

Wie aber sieht es mit der erforderlichen Menge aus, die man an Vollkornprodukten täglich verspeisen sollte, um eine diabetespräventive Wirkung zu erzielen?

Je mehr Vollkorn, desto weniger Diabetes

Dazu teilte Landbergs Team die Studienteilnehmer in vier Gruppen ein. Die Gruppe mit dem höchsten Vollkornkonsum ass mindestens 50 g pro Tag, z. B. eine Portion Haferbrei oder eine Scheibe Roggenvollkornbrot, was also nicht einmal sonderlich viel ist. Alle anderen drei Gruppen assen bedeutend weniger oder gar kein Vollkorn.

Die wenigsten Diabetiker fanden sich nun in der Gruppe mit dem höchsten Vollkornkonsum. Die Zahl der Diabetiker stieg sodann von Gruppe zu Gruppe, was bedeutet: Je weniger Vollkorn, umso höher die Diabetesgefahr.

Die Gruppe mit dem höchsten Vollkornkonsum hatte im Vergleich zur Gruppe, die am wenigsten Vollkorn ass, ein um 34 Prozent niedrigeres Diabetesrisiko für Männer und ein um 22 Prozent niedrigeres Risiko für Frauen.

Vollkorn: Eine der wichtigsten Lebensmittelgruppen gegen Diabetes

Schaut man sich die Gesamtstudienlage der bisherigen Forschung an, so sind Vollkornprodukte eines der wichtigsten Lebensmittel in der Diabetesprävention. Andere Lebensmittel, die bei Diabetes sehr hilfreich sein können oder einen solchen vorbeugen helfen können, haben wir hier beschrieben.

„Mit Vollkorngetreide verschaffen Sie sich zahlreiche gesundheitliche Vorteile“, sagt Rikard Landberg. „Während Weismehl etliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, wirkt sich Vollkorn über das Diabetesrisiko hinaus noch auf viele weitere Bereiche positiv aus.“

Daher sollten Kohlenhydrate nicht grundsätzlich aus der Ernährung gestrichen werden, wie es heute viele Low Carb Diäten empfehlen.

Bisher keine Studie mit negativen Ergebnissen zu Vollkornprodukten

„Kohlenhydrate bestehen aus zahlreichen ganz unterschiedlichen Lebensmitteln bzw. Nährstoffgruppen (Zucker, Stärke, Ballaststoffe), so dass man diese nicht in einen Topf werfen kann. Da sie alle vollkommen unterschiedliche Eigenschaften und Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit haben, sollte man sie differenziert betrachten. In Sachen Vollkorngetreide sind die wissenschaftlichen Ergebnisse glasklar: Von all den Studien, die bisher damit durchgeführt wurden, gibt es keine einzige, die negative Effekte zeigen würde.“

Zahlreiche köstliche Vollkornrezepte finden Sie in unserem ZDG-Kochstudio. Ob Brot, Nudeln, Pizza, Waffeln, Couscous oder Bulgur – bei uns werden Sie fündig.

Quellen

- Cecilie Kyr, Rikard Landberg et al., Higher Whole-Grain Intake Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes among Middle-Aged Men and Women: The Danish Diet, Cancer, and Health Cohort. The Journal of Nutrition, 2018
- Chalmers University of Technology, Whole grains one of the most important food groups for preventing type 2 diabetes, ScienceDaily, 5. September 2018

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/news/vollkorn-zur-diabetes-praevention-180904088.html>