

Ernährung und Lebensstil für Diabetes verantwortlich

k -- Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ et al. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *N Engl J Med* 2001 (13. September); 345: 790-7

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Matthias Egger

Studienziele

Mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Lebensstil sowie der Entwicklung eines Typ-2-Diabetes mellitus haben sich frühere Studien befasst. In dieser Studie werden erstmals gemeinsam die Risikofaktoren Übergewicht, körperliche Inaktivität, Ess-, Alkohol- und Rauch-Gewohnheiten hinsichtlich Typ-2-Diabetes untersucht.

Methoden

In die «Nurses' Health Study» wurden 1976 über 120'000 Krankenschwestern aufgenommen. Von 1980 an wurden auch Daten zur Ernährung erfasst. Für die vorliegende Analyse wurden 84'941 Frauen berücksichtigt, die initial keinen Diabetes hatten. Mittels Fragebogen wurden bis 1996 periodisch Angaben zu den erwähnten Risikofaktoren erhoben. Nicht-Raucherinnen mit einem Körper-Massen-Index unter 25, einer vorteilhaften Ernährung, moderatem Alkoholkonsum und regelmässiger Körperaktivität wurden als Gruppe mit niedrigem Risiko separat untersucht. Die Diagnose eines Diabetes wurde aufgrund der Symptome, des Blutzuckers und der Behandlung gestellt.

Ergebnisse

Von 1980 bis 1996 traten 3'300 neue Fälle von Typ-2-Diabetes auf. Der wichtigste Risikofaktor war der Körper-Massen-Index: Stark Übergewichtige (Körper-Massen-Index über 30) hatten ein 20- bis 40mal höheres Diabetes-Risiko als Frauen mit einem Körper-Massen-Index unter 23. Aber schon mässiges Übergewicht lässt das Risiko ansteigen. Daneben sind Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Rauchen und absolute Alkoholabstinenz – auch unter Berücksichtigung des Körper-Massen-Index – mit einem signifikant höheren Diabetesrisiko assoziiert. Frauen der «Niederrisikogruppe» (3,4% aller Studienteilnehmerinnen) hatten im Vergleich zu allen anderen Teilnehmerinnen ein relatives Diabetesrisiko von nur 0,09 (95% CI 0,05-0,17).

Schlussfolgerungen

Liessen sich die in dieser Analyse untersuchten Risikofaktoren vermeiden, so könnte wohl die grosse Mehrzahl der Fälle von Typ-2-Diabetes verhütet werden.(PG)

Diese Arbeit der «Nurses Health Study» ruft auf dramatische Weise in Erinnerung, dass die Epidemie des Typ-2-Diabetes, die in den westlichen Industrienationen, aber auch in weniger entwickelten Ländern seit Jahren beobachtet wird, auf eine Adipo-

sitas-Epidemie zurückgeführt werden kann. Dieser Zusammenhang ist natürlich schon seit längerer Zeit bekannt, und es ist schade, dass die Studienverantwortlichen der vorliegenden Arbeit ihre Resultate nicht im Licht der früheren Studien diskutieren. Wie können diese Epidemien eingedämmt werden? Die übliche Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung und die zur Zeit aktuelle Medikalisierung der Adipositas als individuelles, behandlungsbedürftiges Problem wirken offensichtlich nur bedingt. Eine andere, auf die gesellschaftliche Ebene ausgerichtete Sichtweise versteht die Adipositas als normale Entwicklung in einer kranken Umgebung.¹ Aufgrund dieser Analyse werden Massnahmen auf der Makro-Ebene, wie zum Beispiel eine aktive Preispolitik im Nahrungsmittelbereich, die konsequente Förderung des Velofahrens und hohe Benzinsteuern notwendig sein, um diese Entwicklung erfolgreich zu bekämpfen.

Matthias Egger

1 Egger G, Swinburn B. An «ecological» approach to the obesity pandemic. *BMJ* 1997 (23. August); 315: 477-80