

Publiziert & Kommentiert

Publiziert & Kommentiert

DIABETES & EIER: KEINE GEFAHR FÜR HERZ & KREISLAUF

Diabetes mellitus ist weltweit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen und daher ist die Erforschung von möglichen Behandlungsmethoden besonders wichtig. Neben Medikamenten und Bewegung spielt hierbei vor allem die Ernährung eine entscheidende Rolle. Eier sind reich an zahlreichen Nährstoffen (u.a. Folsäure, Arginin usw.) und können sich durch eine Erhöhung des HDL-Spiegels unter Umständen günstig auf das kardiovaskuläre Risiko auswirken. Allerdings haben sie daneben immer noch einen stark negativen Ruf, vor allem aufgrund des hohen Cholesteringehalts. Was den Eikonsum betrifft, gibt es weltweit sehr unterschiedliche Empfehlungen:

- Australien: maximal 6 Eier pro Woche.
- US-Guidelines: Cholesterin <300mg pro Tag; maximal 4 Eier pro Woche.
- UK: keine Empfehlung bezüglich des Eikonsums, nur eine generelle Empfehlung der Reduktion der Aufnahme gesättigter Fettsäuren.

Bezüglich des Effekts von Eiern auf die Stoffwechsellage bei Diabetes-mellitus-Typ-2-Patienten liegen sehr widersprüchliche Ergebnisse vor. Es gibt Hinweise dafür, dass Diabetiker von einem hohen Eikonsum profitieren könnten, da Eier sehr nahrhaft sind und ein einfacher Weg, die Eiweißversorgung zu verbessern.

STUDIENDESIGN

Ziel der vorliegenden randomisierten Kontrollstudie ist es zu untersuchen, ob und in wie weit eine hohe Aufnahme von Eiern (2 Eier pro Tag) verglichen mit einem niedrigen Eikonsum (<2 Eier pro Woche) die Blutfettwerte bei übergewichtigen Personen mit Diabetes Typ 2 beeinflussen kann. Die 140 Teilnehmer waren über 18 Jahre alt, hatten einen BMI von >25 und Prädiabetes bzw. Diabetes Typ 2. Sie wurden jeweils den zwei unterschiedlichen Ernährungsprogrammen zugeteilt und hielten folgende Diätvorgaben über 3 Monate ein:

- Hoher Eikonsum: 2 Eier pro Tag als Frühstück über 6 Tage die Woche, also 12 Eier pro Woche.
- Niedriger Eikonsum: Maximal 2 Eier die Woche, als alternative Eiweißquelle zusätzlich mageres tierisches Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch oder Milchprodukten bzw. pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte.

ERGEBNISSE

Nach drei Monaten war beim Primary Outcome HDL-Cholesterin in beiden Gruppen kein signifikanter Unterschied beim HDL-Spiegel festzustellen. Auch beim Secondary Outcome – LDL-Cholesterin und Triglyceride – traten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen auf. Die glykämische Kontrolle erbrachte keinen signifikanten Unterschied bezüglich Nüchternblutzuckerwert oder HbA1c in den beiden Gruppen. Betreffend Änderungen in Anthropometrie, Vital-Zeichen, usw.: alle Teilnehmer konnten erfolgreich ihr Gewicht halten; es gab zwischen den beiden Gruppen keine Unterschiede bezüglich der Gewichtsveränderungen, Waist-Hip-Ratio oder bezüglich der Körperzusammensetzung nach den 3 Monaten.

Auch bezüglich der Ernährungsgewohnheiten gab es zwischen den beiden Gruppen keine großen Unterschiede:

- Die Eiweißaufnahme hat sich in beiden Gruppen nicht geändert.
- Die Aufnahme gesättigter Fettsäuren hat in beiden Gruppen etwas abgenommen (ca. um 1–2%).
- Die Aufnahme von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren hingegen hat in beiden Gruppen zugenommen.
- Es konnten also beide Gruppen „schlechte“ gegen „gute“ Fettsäuren tauschen.

Fuller NR, Caterson ID, Sainsbury A et al.: The effect of a high-egg diet on cardiovascular risk factors in people with typ 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study – a 3-mo randomized controlled trial, Am J Clin Nutr 2015; 101: 705–713

CONCLUSIO

Diese Studie sollte untersuchen, ob ein hoher Eikonsum einen Einfluss auf die Stoffwechsellage, insbesondere auf Cholesterin, HDL und LDL, bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 hat. Personen mit Diabetes mellitus Typ 2 oder Prädiabetes, die über 3 Monate lang täglich 2 Eier konsumierten, zeigten keine negativen Veränderungen der Blutfettwerte. Es haben sich in den beiden Gruppen mit hohem bzw. niedrigem Eikonsum keine signifikanten Unterschiede bezüglich LDL, HDL, TG oder TC gezeigt. Man kann also davon ausgehen, dass ein Konsum von mehr Eiern als empfohlen keine negativen Auswirkungen auf diese Personengruppe hat. Ein hoher Eikonsum von bis zu 2 Eiern täglich kann daher als unproblematisch für Patienten mit Diabetes Typ 2 eingestuft werden.

ÖAIE 2016; Gatterrig K, Widhalm K



Buch Tipp

Mario Francesconi, Erwin Holub, u.a.: Basis-Bolus-Insulintherapie – 2. Aufl., Erfolgreiche Selbstanpassung bei Typ-1-Diabetes / Die Alland-Methode. Verlagshaus d. Ärzte 2016; 144 Seiten, ISBN 978-3-99052-135-9, € 17,90