Mehr Bewegung und weniger Fertignahrung senken Diabetesrisiko

Eine Ernährung mit geringem Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln (ultra-processed food, UPF) und körperliche Aktivität können das Risiko für Typ-2-Diabetes senken, wie eine am EASD-Kongress vorgestellte Untersuchung zeigte.

Dazu wurden von Daten von 56 964 Erwachsenen aus der UK Biobank-Studie (Durchschnittsalter 69,5 Jahre, 42,3 % Männer) ausgewertet. Detaillierte Fragebögen lieferten Informationen zur UPF-Aufnahme zu Studienbeginn. Das Ausmass moderater bis intensiver körperlicher Aktivität (moderate-to-vigorous physical activity, MVPA) wurde anhand von Aktivitätstrackern berechnet, die eine Woche lang am Handgelenk getragen wurden. Als MVPA zählten z.B. zügiges Gehen, Velofahren, Wandern und Gassigehen mit dem Hund. Die genetische Anfälligkeit für Typ-2-Diabetes wurde anhand genetischer Daten abgeschätzt.

Während einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 7,8 Jahren entwickelten 926 der Teilnehmer Typ-2-Diabetes. Die Auswertung zeigte einen proportionalen Risikoanstieg für Typ-2-Diabetes zur UPF-Aufnahme. Mit jedem Anstieg des UPF-Anteils in der Ernährung um 10% (nach Gewicht) stieg das Risiko für Typ-2-Diabetes um 7%. Dagegen war bei Teilnehmern, die sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegten, das Risiko für Typ-2-Diabetes um 39% geringer als bei jenen, die sich weniger bewegten.

Die Analyse ergab weiter, dass bei Personen, die sich wenig von verarbeiteten Lebensmitteln ernährten und regelmässig MVPA ausübten, die Wahrscheinlichkeit, an der Typ-2-Diabetes zu erkranken, um bis zu 70% geringer war. Bei Personen mit einer starken genetischen Prädisposition halbierte die Kombination aus Ernährung und Bewegung das Risiko für Typ-2-Diabetes.

Typ-2-Diabetes wird durch eine Kombination aus der genetischen Anfälligkeit einer Person und ihrem Lebensstil verursacht. Weniger Fertignahrung und regelmässige Bewegung können dieses Risiko senken, selbst bei Personen mit genetischer Prädisposition, so die Studienleiterin. **vh**

Quelle: Xu W et al.: Joint associations of ultra-processed food, wearable-measured physical activity and genetic susceptibility with incident type 2 diabetes Abstract 296, presented at the Annual Meeting of the European Association for the Study of Diabetes (EASD), 28. September –2. Oktober 2026, Mailand