

# Jogurt senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes

Eine kürzlich publizierte, gross angelegte Studie der Harvard School of Public Health in Boston kam zu dem Ergebnis, dass der tägliche Konsum eines Joghurts das Erkrankungsrisiko für Typ-2-Diabetes senkt.

Wissenschaftler der Harvard School of Public Health untersuchten Faktoren, die im Zusammenhang mit der Entwicklung von Typ-2-Diabetes stehen könnten. Dazu wurden die Ergebnisse von drei umfangreichen Datenerhebungen ausgewertet, die insgesamt fast 290 000 US-Bürger umfassten. Zu Beginn der Studien füllten die Teilnehmer Fragebögen aus, die Aufschluss über ihren Gesundheitszustand, ihre Lebensgewohnheiten und Details zur Ernährung gaben. Alle vier Jahre wurden diese Befragungen wiederholt, insgesamt über 20 Jahre.

Im Verlauf der Erhebungen entwickelten etwa 15 000 Teilnehmer einen Typ-2-Diabetes. Bei der statistischen Analyse der Ernährungsgewohnheiten dieser Personen, im Vergleich zu nicht von Diabetes Betroffenen, zeichnete sich ab, dass der Konsum von Joghurt das Risiko für die Erkrankung zu senken scheint. Ein Vergleich mit bereits veröffentlichten Studien zu Milchprodukten und Diabetes stützt den Befund. Eine gemeinsame statistische Auswertung aller Ergebnisse ergab, dass der Verzehr von 28 g Joghurt pro Tag das Risiko für Typ-2-Diabetes um 18 Prozent senkt.

**Verschiedene Wirkmechanismen:** Die Auswirkungen von Milchprodukten auf die Glukosetoleranz wurden schon verschiedentlich untersucht. Bekannt sind die insulinotropen Wirkungen der Molkenproteine. Werden diese (als Isolat) von Typ-2-Diabetikern gleichzeitig mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit verzehrt, reduziert sich die postprandiale Glykämie bei gleichzeitig erhöhter Freisetzung von Insulin. Das wurde auch bei gesunden Personen festgestellt. Studien berichten auch

von möglichen protektiven Effekten des Milchfetts gegenüber Typ-2-Diabetes.

Bei der oben genannten Datenerhebung ergaben sich die präventiven Effekte im Wesentlichen für Joghurt. Joghurt enthält Milchsäurebakterien mit probiotischer Wirkung. Diabetes Typ 2 ist häufig assoziiert mit Übergewicht und Adipositas, beziehungsweise er gilt als Folgeerkrankung davon. Tierversuche und Humanstudien konnten zeigen, dass sich die Darmflora der Übergewichtigen von jener der Normalgewichtigen unterscheidet. Diese Unterschiede könnten funktionelle Bedeutung haben. Es wird vermutet, dass sich bei Adipositas einerseits die Darmflora langfristig verändert, andererseits könnte eine veränderte Darmflora eine Ursache für Adipositas sein. Möglicherweise können nun Probiotika die Veränderungen der Darmflora bei Adipösen «normalisieren» und dadurch den Verlauf der Adipositaserkrankung beziehungsweise diverser Adipositasfolgeerkrankungen positiv beeinflussen.

Probiotische Lebensmittel verbessern ausserdem das Lipidprofil. Das zeigte eine Studie bei Typ-2-Diabetikern. Eine Patientengruppe, welche probiotisches Joghurt erhielt, zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe niedrigere LDL-Cholesterin-Werte beziehungsweise eine signifikante Senkung des LDL/HDL-Verhältnisses.

Oxidativer Stress spielt eine wichtige Rolle bei der Pathogenese von Diabetes. Gemäss einer Studie erhöhen fermentierte (probiotische) Milchprodukte die antioxidative Kapazität des Organismus und senken auf diese Weise das Diabeteserkrankungsrisiko.



## Fazit

Fermentierte, insbesondere probiotische Milchprodukte zeigen hinsichtlich Typ-2-Diabetes eine präventive Wirkung. Verschiedene physiologische Wirkmechanismen erscheinen dabei denkbar und plausibel. Täglich einen Becher Joghurt zur Prävention von Diabetes Typ 2 zu konsumieren, ist eine einfache, aber wirksame Ernährungsempfehlung.

## Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bührer-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
8451 Kleinandelfingen  
Tel. 052-659 22 69  
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

## Literatur:

1. B Hu Frank et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis, BMC Medicine 2014.
2. Sieber R et al. Molke in der menschlichen Ernährung – ein Nahrungsmittel mit viel Potenzial, Die Milchwirtschaft 2011.
3. Ericson U et al. Food sources of fat may clarify the earlier inconsistent role of dietary fat intake for incidence of type 2 diabetes, Department of Clinical Sciences in Malmö, Nutrition Epidemiology, Lund University, Malmö, Sweden 2014.
4. Biesalski HK et al. Darmflora und Probiotika bei Adipositas und metabolischem Syndrom, Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag, Stuttgart-New York 2010.
5. Ejtahed HS et al. Effect of probiotic yogurt containing Lactobacillus acidophilus and Bifidobacterium lactis on lipid profile in individuals with type 2 diabetes mellitus, J Dairy Sci 2011.
6. Ejtahed HS et al. Probiotic yogurt improves antioxidant status in type 2 diabetics patients, Nutrition 2012.
6. King JC. The milk debate, Arch Intern Med 2005.