

Experten fordern wissenschaftliche Neubewertung der Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Mit der Empfehlung, mindestens 50 Prozent der Energiezufuhr pro Tag aus Kohlenhydraten aufzunehmen, gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ein grobes Richtmaß für eine gesunde Ernährungsweise vor. Da verschiedene Arten von Kohlenhydraten aber fast täglich in der öffentlichen Diskussion stehen, hat sich die DGE zum Ziel gesetzt, die vorliegenden Erkenntnisse zu dieser Stoffgruppe neu zu bewerten.

Im September dieses Jahres hat die DGE eine neue Leitlinie für Kohlenhydrate im Entwurf vorgelegt. Der Prävention des Diabetes mellitus Typ 2 widmet sie darin ein ganzes Kapitel und untersucht den Zusammenhang zwischen verschiedenen Kohlehydrat-Arten und dem Diabetesrisiko für Typ 2.

Die These, dass Haushaltszucker (Saccharose) Diabetes verursacht, wird laut dieser Bewertung erneut widerlegt. Zwischen der Zufuhr von Milchzucker (Laktose) und dem Diabetesrisiko besteht möglicherweise auch kein Zusammenhang. Beim Traubenzucker (Glukose) und beim Fruchtzucker (Fruktose) ist die Beweislage widersprüchlich und wird von den Autoren als unzureichend eingestuft. Einige der Studien, die die Verfasser ausgewertet haben, zeigen einen möglichen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Risiko für den Diabetes Typ 2 durch mit Zucker gesüßte Erfrischungsgetränke. Mit einem geringen Konsum dieser Produkte kann demnach nicht nur das Risiko für Übergewicht sondern wahrscheinlich auch das für Diabetes Typ 2 verringert werden.

Ballaststoffe aus Vollkornprodukten und anderen Getreideprodukten bedingen hingegen ein niedrigeres Diabetesrisiko. Hierin liegt ein erkennbares Potential für die Prävention des Diabetes Typ 2. Bekannt ist, dass Frauen in Deutschland bei den Ballaststoffen eine Deckungslücke von durchschnittlich 7 g pro Tag und Männer bei 5 g pro Tag haben. Es macht also für fast jeden von uns Sinn, Vollkornvarianten, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Blattsalate täglich auf den Speiseplan zu stellen.

Wohlgemerkt: Die Verfasser der neuen Kohlenhydrat-Richtlinie betonen in ihrem Entwurf, dass Übergewicht mit überzeugender Beweislage der wichtigste Risikofaktor für den Diabetes Typ 2 ist. Es bleibt deshalb bei der grundsätzlichen Präventions- und Therapieempfehlung, die gegessene und getrunkene Energiemenge möglichst gut an den weniger intensiven Lebensstil anzupassen bzw. das Ausmaß an Bewegung im Alltag möglichst zu steigern. Denn: Energie, die man isst, muss man auch verbrauchen können.

Autorin: Dr. oec. troph. Karin Bergmann, Food Relations, Puchheim

Stand 12/2010