

Glycämischer Index und Diabetesrisiko

Die European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Potsdam-Studie, eine prospektive Kohortenstudie mit 27 548 Teilnehmern (Frauen im Alter von 35 bis 64 Jahren und Männer im Alter von 40 bis 64 Jahren), ist Teil einer europäischen Kohortenstudie mit insgesamt ca. 521 000 Studienteilnehmern. Ziel ist, den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Krebs und andere chronische Erkrankungen zu erforschen (DIFE).

Die Studie läuft seit 1994 in allen europäischen Ländern und wurde auf 20 Jahre angelegt.

Im Rahmen der EPIC-Studie wurde auch der Zusammenhang von glycämischem Index und glycämischer Last mit dem Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 untersucht.

Bei dieser Studie konnte festgestellt werden, dass der Verzehr verdaulicher Kohlenhydrate nicht mit dem Risiko eines Diabetes mellitus Typ 2 zusammenhängt.

Die Tabellenangaben für den glycämischen Index stammen aus dem angelsächsischen Raum und sind für dortige Lebensmittel und einem dortigen einheitlichen Lebensstil gültig, aber nicht unbedingt für europäische Verhältnisse.

Das heisst, dass die EPIC-Studienteilnehmer eine grosse Diversivität hinsichtlich des Lebensstil als auch der mittleren Glycämischen Last der Ernährung von Nordeuropa bis zu den mediterranen Ländern aufweisen.

Der mittlere Glycämische Index war in den europäischen Ländern sehr unterschiedlich; in Deutschland am niedrigsten und in den Niederlanden und Schweden am höchsten.

Es konnte in der Studie weder ein Zusammenhang zwischen Glycämischen Index noch der Glycämischen Last noch der verdaulichen Kohlenhydrate mit dem Diabetesrisiko aufgezeigt werden.

Bei schon manifestiertem Diabetes mellitus Typ 2 ist es aber wichtig auf eine gesunde Ernährung mit einer niedrigen Aufnahme an schnell resorbierbaren Kohlenhydraten und einer hohen Ballaststoffaufnahme zu achten.

Sabine Gahr
Dr. scient. med.
Dipl.oec.troph.
Ernährungsberatung
Rüttegasse 48
9486 Schaanwald
Tel 00423 373 14 86