

PRESSEMITTEILUNG

17. Diabetes Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)

Den Diabetes wegessen:

Wie Ernährung einen Typ-2-Diabetes rückgängig machen kann

Berlin, November 2023– Lange Zeit galt der Typ-2-Diabetes als eine Erkrankung, die, einmal ausgebrochen, nicht mehr rückgängig zu machen ist. Dieses Bild hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Heute weiß man, dass es zumindest in den frühen Stadien des Typ-2-Diabetes durchaus möglich ist, den entgleisten Zuckerstoffwechsel wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Diese sogenannte Remission sollte daher das Ziel jeder Therapie bei Menschen mit Prädiabetes oder frühem Typ-2-Diabetes sein, betont die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Auf der Diabetes Herbsttagung, die die DDG gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) im November in Leipzig veranstaltet, wird die zentrale Rolle der Ernährung für das Erreichen einer Remission Thema sein. Auf der Vorab-Presskonferenz diskutieren Expertinnen und Experten, warum Ernährungsempfehlungen immer individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt werden müssen. Die Pressekonferenz findet am 14. November 2023 online statt.

Der mit Abstand bedeutendste Risikofaktor für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes oder seiner Vorstufe, des Prädiabetes, ist Übergewicht. Lebensstilinterventionen, die die Betroffenen zu mehr Bewegung und einer gesünderen, ausgewogeneren Ernährung anhalten, gelten daher als wichtigste Maßnahme, um die Entstehung einer diabetischen Stoffwechselstörung zu verhindern. „Diese Maßnahmen wirken jedoch nicht nur präventiv, sondern sind auch dann noch wichtig, wenn die Blutzuckerwerte bereits auffällig verändert sind“, sagt Professor Dr. med. Diana Rubin, Tagungspräsidentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und Chefärztin des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie am Vivantes Humboldt Klinikum und Klinikum Spandau, Berlin. Inzwischen gebe es Studiendaten, die belegten, dass eine intensive Ernährungstherapie selbst einen manifesten Typ-2-Diabetes im Frühstadium in eine Remission bringen könne. Damit sinke auch das Risiko für die schwerwiegenden Folgeerkrankungen des Typ-2-Diabetes, zu denen neben Herzinfarkt und Schlaganfall auch Nieren- und Augenerkrankungen zählen.

Um eine Remission zu erreichen, ist es zunächst wichtig, dass die Patientinnen und Patienten Gewicht verlieren. „Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Blutzuckerwerte normalisieren, steigt umso mehr, je deutlicher das Körpergewicht reduziert wird“, sagt Rubin. Eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) zeigt, dass vor allem die Reduktion des Bauchfetts für den Therapieerfolg entscheidend ist. Denn dieses Fettgewebe, das die inneren Organe auskleidet, kann Entzündungen fördern und die Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin im Körper herabsetzen. Daher sollte laut DZD eine Reduktion des Taillenumfangs von mindestens 4 Zentimetern bei Frauen und 7 Zentimetern bei Männern angestrebt werden.

Um diese Ziele zu erreichen, benötigen die Betroffenen eine intensive ernährungstherapeutische Begleitung. „Diese sollte in den Händen von Ernährungsfachkräften wie Diätassistent*innen, Ernährungswissenschaftler*innen, Ernährungsmediziner*innen oder speziell ausgebildeten ÖkotrophologInnen liegen“, sagt Tagungspräsidentin Rubin. Denn eine Ernährungsintervention funktioniere nicht nach dem Prinzip des „One size fits all“, sondern müsse individuell geplant werden. Nur wenn die Lebensumstände der Menschen – etwa der durch Beruf oder Familie vorgegebene

Tagesrhythmus und der kulturelle Hintergrund – berücksichtigt würden, sei es möglich, die erforderliche Gewichtsreduktion von 10 bis 15 Prozent nicht nur zu erreichen, sondern auch langfristig zu halten.

Trotzdem gebe es auch Menschen mit Diabetes, für die völlig andere Therapieziele gelten. „Bei älteren Personen etwa, deren Muskelmasse bereits stark verringert ist, wird keine zusätzliche Gewichtsreduktion mehr angestrebt“, erläutert Rubin. Hier liege der Schwerpunkt der ernährungstherapeutischen Intervention auf einer ausreichenden Eiweißversorgung, die zusammen mit Bewegung für eine Kräftigung der Muskulatur sorgt, diese Intervention bessert aber ebenfalls die Blutzuckerwerte.

Auch für Menschen, deren Typ-2-Diabetes bereits seit vielen Jahren besteht oder für Subtypen des Typ-2 Diabetes mit einem Insulinsekretionsdefizit, sei eine Remission oft nicht mehr zu erreichen. In dieser Phase zielt die Ernährungsberatung ebenfalls nicht primär auf einen Gewichtsverlust ab – denn oft geht dieser zulasten der Muskelmasse. Dennoch ist eine traditionell-mediterrane Ernährung auch bei diesen Menschen mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden, einschließlich einer verlängerten Überlebenszeit.

„Diese Beispiele zeigen, dass eine an neuesten Forschungserkenntnissen ausgerichtete Diabetes-Therapie auch im Hinblick auf die Ernährung immer individualisierter und differenzierter werden muss“, resümiert Rubin. Leider werde dies in den aktuellen Diabetes-Schulungsprogrammen bislang nicht ausreichend berücksichtigt, auch würden diese häufig nicht von Ernährungsfachkräften angeleitet. Damit bleibe ein großer Teil des ernährungstherapeutischen Potenzials ungenutzt – zum Nachteil der Patientinnen und Patienten, deren Krankheitslast nicht so weit verringert werde, wie es mit einer optimalen Ernährungsbegleitung möglich wäre.

Literatur:

Sandforth A, Jumpertz-von Schwartzberg R et al. (2023): Mechanisms of weight loss-induced remission in people with prediabetes: A Post-hoc Analysis of the Randomized Controlled Multicenter Prediabetes Lifestyle Intervention Study (PLIS). Lancet Diabetes Endocrinology 2023; <https://authors.elsevier.com/a/1hplZ7tNucn7Vs>

17. Diabetes Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)

Diabetologie und Ernährungsmedizin: „Appetit auf Gesundheit!“

Termin: 17. und 18. November 2023

Ort: Congress Center Leipzig (ausschließlich in Präsenz)

Anmeldung unter: <https://events.mcon-mannheim.de/frontend/index.php?sub=380>

Vorab-Pressekonferenz

Termin: Dienstag, 14. November 2023, 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Congress Center Leipzig

Anmeldung: <https://attendee.gotowebinar.com/register/3670699112384122206>

Kongress-Pressekonferenz

Termin: Freitag, 17. November 2023, 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Seminarraum 6/7, Ebene +2 im Congress Center Leipzig oder online unter

Anmeldung: https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_AKRNs9apQyi7OHOPsafuTA

Weitere Informationen finden Sie im [Pressebereich auf der DDG Website](#).

Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9300 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Über die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM):

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin in Deutschland. Sie ist eine multidisziplinäre Vereinigung aller Berufsgruppen, die sich mit Ernährungsmedizin befassen. Die Gesellschaft vereint mehr als 3000 Ärztinnen und Ärzte sowie Ernährungs- und Pflegefachkräfte und Apothekerinnen und Apotheker – Expertinnen und Experten sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die ernährungsmedizinisch forschen, lehren, behandeln und beraten.

Die DGEM fördert Wissenschaft, Praxis und Aus- und Weiterbildung auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin und Stoffwechselforschung. Regelmäßig veranstaltet sie Fortbildungskurse und Kongresse, um Kenntnisse und Erfahrungen nutzbar zu machen und den interdisziplinären Austausch zu anderen in- und ausländischen Institutionen, die auf diesem Gebiet arbeiten, aufzunehmen und zu vertiefen. Sie schreibt Stipendien und Forschungsgelder für die Grundlagenforschung und die klinisch angewandte Forschung aus.

Ihr Kontakt für Rückfragen/zur Akkreditierung:

Pressestelle Diabetes Herbsttagung

Stephanie Balz

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Telefon: 0711 8931-168

Telefax: 0711 8931-167

E-Mail: balz@medizinkommunikation.org

www.herbsttagung-ddg.de