

🔒 Mehr Verzicht empfohlen

Studie: Verzehr von rotem Fleisch geht mit Diabetesrisiko einher

Wer viel rotes Fleisch auf seinen Teller lädt, läuft Gefahr, zum Nachtisch eine Diabetesdiagnose zu erhalten. Das Risiko steigt laut Forschern dabei offenbar mit den verzehrten Mengen.



Von Dr. Robert Bublak (/Nachrichten/Dr-Robert-Bublak-au3408.html)

Veröffentlicht: 15.02.2024, 04:00 Uhr



In einer Studie gab es eine positive und nahezu lineare Assoziation zwischen dem Konsum von rotem Fleisch und dem Diabetes-Risiko.

© niloo / stock.adobe.com

Boston. Die Beziehung zwischen dem Konsum von rotem Fleisch, also von Fleisch vom Schwein, Rind oder Lamm, und dem Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, hat ein Team um den Ernährungsspezialisten Xiao Gu (Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston) untersucht ([Am J Clin Nutr 2023; online 19. Oktober \(https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.08.021\)](#)). Die Forscher konzentrierten sich dabei sowohl auf die Gesamtmenge wie auf die Mengen von verarbeiteten Fleischprodukten und unverarbeitetem Fleisch.

Die Daten der Beobachtungsstudie stammten von 216.695 Beteiligten (81 Prozent Frauen) der Nurses' Health Study II und der Health Professionals Follow-up Study. Der Follow-up umfasste 5.483.981 Personenjahre. Dabei zeigte sich eine positive und nahezu lineare Assoziation zwischen dem Konsum von rotem Fleisch oder verarbeiteten Produkten daraus und dem Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln.

Wie in Ernährungsstudien häufig der Fall, wurden Quintile des Verzehrs gebildet, wobei die Spanne des durchschnittlichen Gesamtkonsums von 0,45 (1. Quintil) bis 1,86 Portionen (5. Quintil) am Tag reichte. Eine Portion entspricht 85 g Fleisch, 28 g Speck oder 45 g Wurst- oder anderer Waren.

Bereits der tägliche Fleischersatz wirkt

Im Vergleich des höchsten mit dem niedrigsten Quintil des Gesamtverzehrs von rotem Fleisch ergab sich eine Steigerung des Diabetesrisikos um 62 Prozent. Für verarbeitete Produkte aus rotem Fleisch erhöhte sich das Risiko um 51 Prozent, für unverarbeitetes rotes Fleisch um 40 Prozent.

Der tägliche Ersatz einer Portion roten Fleisches durch Protein aus Nüssen oder Gemüse würde das Risiko für Diabetes hingegen um 30 Prozent senken; mit Blick auf verarbeitete Fleischprodukte betrüge die Minderung 41 Prozent, und hinsichtlich unverarbeiteten roten Fleisches ginge das Risiko um 29 Prozent zurück. Auch wer Milchprodukte statt Fleisch auf den Tisch bringt, kann sein Diabetesrisiko offenbar senken, und zwar um 22 Prozent je täglich ersetzter Portion.

„Unsere Studie unterstützt die aktuellen Diätetempfehlungen, die zur Diabetesprävention eine Begrenzung des Konsums von rotem Fleisch und stattdessen alternative Proteinquellen empfehlen“, lautet das Fazit, das Gu und Mitarbeiter aus ihren Befunden ziehen.

Etwa die Hälfte der Assoziation auf BMI zurückzuführen

Die Berechnungen zur Assoziation des Verzehrs von rotem Fleisch mit dem Risiko, an Diabetes zu erkranken, waren gegen die Einflüsse von Faktoren wie Rauchverhalten, Alkoholkonsum, körperlicher Aktivität, Diabetes in der Familienanamnese, Hypertonie, antihypertensiver und cholesterinsenkender Medikation, sozioökonomischem Status und anderen abgeglichen.

Wurde auch der Body-Mass-Index in den Abgleich aufgenommen, schwächte sich die Beziehung zwischen rotem Fleisch und Diabetes jedoch erheblich ab. Ungefähr die Hälfte der errechneten Assoziation zwischen rotem Fleisch und Diabetes ging auf den BMI zurück.

Biologisch lässt sich das durch den Fleischkonsum erhöhte Diabetesrisiko vor allem durch den hohen Gehalt des Fleisches an gesättigten Fetten erklären. Das schränkt die Funktion der Betazellen ein und senkt die Insulinsensitivität. Das enthaltene Eisen wirkt zudem prooxidativ und erhöht die Insulinresistenz.