

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, Lieber Herr Kollege,

Umbrella-Reviews sind systematische Zusammenfassungen von breit angelegten Übersichtsarbeiten, wie systematischen Reviews und Meta-Analysen, zu einem bestimmten Thema oder einer Fragestellung. Dabei werden die Ergebnisse dieser Arbeiten aggregiert und bewertet, um einen umfassenden Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu geben. Hier drei UR zum Thema gesundes Essen – mit und ohne Diabetes.

Herzliche Grüße aus Ruit  
Ihr Andrej Zeyfang

## NUTZEN DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

Ein Umbrella-Review untersuchte die Rolle der Ernährung bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes. Es beinhaltet eine umfassende Bewertung von 88 Publikationen mit 312 Meta-Analysen. Die Ergebnisse zeigen, dass eine energiereduzierte Ernährung, pflanzliche, mediterrane, kohlenhydratarme (< 26% der Gesamtenergie) oder proteinreiche Diäten und eine höhere Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren, positive Auswirkungen auf die kardiometabolische Gesundheit bei Menschen mit Typ-2-Diabetes haben können<sup>1</sup>.

Ein Umbrella-Review zum Nutzen pflanzlicher Ernährung zeigte, dass vegetarische Diäten im Vergleich zu omnivoren Diäten mit einer niedrigeren Konzentration von Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin verbunden sind. Vegetarische Diäten waren außerdem mit einem reduzierten Risiko für Diabetes, ischämischer Herzkrankheit und Krebsrisiko verbunden. Allerdings fanden sich bei Vegetariern niedrigere Vitamin B12-Konzentrationen und höhere Homocysteinkonzentrationen im Vergleich zu omnivoren Diäten<sup>2</sup>.

Eine dritte Studie untersuchte den Einfluss des Konsums von stark verarbeiteten Lebensmitteln. Es wurden moderate Evidenzen gefunden, die den Konsum mit einer erhöhten Allgemeinsterblichkeit, dem Auftreten und der Sterblichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Kolonkarzinomen in Verbindung bringen. Die Studie diskutiert auch, ob die Verarbeitung von Lebensmitteln direkt gesundheitliche Risiken birgt oder ob der Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln lediglich ein Indikator für eine schlechte Ernährungsqualität ist<sup>3</sup>.

### LITERATUR



- 1 Szczerba E, Barbaresko J, Schiemann T, Stahl-Pehe A, Schwingshackl L, Schlesinger S. Diet in the management of type 2 diabetes: umbrella review of systematic reviews with meta-analyses of randomised controlled trials. *BMJ Med.* 2023;2(1):e000664. Published 2023 Nov 9. doi:10.1136/bmjmed-2023-000664



- 2 Oussalah A, Levy J, Berthezène C, Alpers DH, Guéant JL. Health outcomes associated with vegetarian diets: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Clin Nutr.* 2020;39(11):3283-3307. doi:10.1016/j.clnu.2020.02.037



- 3 Barbaresko J, Bröder J, Conrad J, Szczerba E, Lang A, Schlesinger S. Ultra-processed food consumption and human health: an umbrella review of systematic reviews with meta-analyses. *Crit Rev Food Sci Nutr.* Published online February 16, 2024. doi:10.1080/10408398.2024.2317877



**PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang**  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,  
Altersmedizin und Diabetologie

TELEFON 0711 / 4488-11800  
FAX 0711 / 4488-12809  
E-MAIL a.zeyfang@medius-kliniken.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT  
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN  
Hedelfinger Straße 166  
73760 Ostfildern

