



## **Gesunde pflanzliche Ernährung reduziert Diabetesrisiko um 24 Prozent**

(Wien, 11-12-2023) Mindestens 75 Prozent der Typ-2-Diabetes-Fälle könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Pflanzenbasierter Ernährung kommt dabei nachweislich eine zentrale Bedeutung zu. Mit Vorbehalt – wie im Rahmen einer Studie unter Leitung von Tilman Kühn vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien erwiesen wurde: Eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise entfaltet ihre schützenden Effekte nur dann, wenn nicht nur der Verzehr tierischer, sondern auch industriell verarbeiteter und stark zuckerhaltiger Lebensmittel reduziert wird. Als Hintergründe für die positiven Wirkungen gesunder pflanzlicher Kost identifizierten die Wissenschaftler:innen neben der damit verbundenen geringeren Wahrscheinlichkeit für Übergewicht erstmals auch die Verbesserungen des Stoffwechsels und der Funktion von Leber und Niere. Die Studienergebnisse wurden aktuell im Fachjournal „Diabetes & Metabolism“ publiziert.

Dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten das Diabetesrisiko um 24 Prozent senkt, trifft laut Analysen des Forschungsteams um Tilman Kühn sogar bei genetischer Vorbelastung und bei Vorliegen anderer Diabetes-Risikofaktoren wie z. B. Übergewicht, höheres Alter oder mangelnde körperlicher Aktivität zu. Ungesunde pflanzenbasierte Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an Süßigkeiten, raffiniertem Getreide und zuckerhaltigen Getränken hingegen wird mit einem erhöhten Risiko für Typ2-Diabetes in Verbindung gebracht.

### **Wesentliche Biomarker identifiziert**

Die Forschungsarbeit wurde mit 113.097 Teilnehmer:innen der großangelegten britischen Kohortenstudie (UK-Biobank) über einen Beobachtungszeitraum von zwölf Jahren durchgeführt. Ihren Ergebnissen zufolge gehen die Hintergründe der antidiabetischen Wirkung von gesunder pflanzlicher Kost weit über den bekannten geringeren Körperfettanteil und Taillenumfang hinaus. „Unsere Studie ist die erste, in der Biomarker von zentralen Stoffwechselvorgängen und Organfunktionen als Mediatoren der gesundheitlichen Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung identifiziert wurden“, sagt Tilman Kühn, Professor für Public Health Nutrition an MedUni Wien und Universität Wien, der die Studie in enger Zusammenarbeit mit Forscher:innen der Queen’s University Belfast geleitet hat. So bestätigten die Untersuchungen, dass Normalwerte etwa bei Blutfetten (Triglyceriden), Blutzucker (HbA1c), Entzündungsparametern (CRP) und dem insulinähnlichen Wachstumsfaktor (IGF1) mit einem niedrigen Diabetes-Risiko einhergehen.

### **Weiterer Nutzen entdeckt**

Daneben konnte gezeigt werden, wie wichtig die uneingeschränkte Funktion von Leber und Niere in der Diabetes-Prävention ist. Beide Organe spielen eine große Rolle bei Menschen, die



bereits an Diabetes erkrankt sind. „Unsere Forschungen haben nun aber ergeben, dass gesunde pflanzliche Ernährung die Funktion von Leber und Niere verbessert und so das Diabetes-Risiko senken kann“, umreißt Kühn einen bisher unterschätzten Nutzen der bewussten pflanzenbasierten Ernährungsweise.

**Publikation: Diabetes & Metabolism**

A healthful plant-based diet is associated with lower type 2 diabetes risk via improved metabolic state and organ function: A prospective cohort study

Alysha S. Thompson, Catharina J. Candussi, Anna Tresserra-Rimbau, Amy Jennings, Nicola P. Bondonno, Claire Hill, Solomon A. Sowah, Aedín Cassidy, Tilman Kühn

<https://doi.org/10.1016/j.diabet.2023.101499>

**Rückfragen bitte an:**

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und  
Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag.<sup>a</sup> Karin Kirschbichler  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

**Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit mehr als 6.000 Mitarbeiter:innen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 13 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Die MedUni Wien besitzt mit dem Josephinum auch ein medizinhistorisches Museum.