



# Föderation der Internationalen **DONAU-SYMPOSIA** über Diabetes mellitus Zentraleuropäische Diabetesgesellschaft

## Die Ernährung von Menschen mit Diabetes in Zentraleuropa

Gemeinsames Symposium der  
Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) und der  
Zentraleuropäischen Diabetesgesellschaft (FID)

Am Donnerstag, dem 1. Mai 2008 fand ein äußerst interessantes Ernährungssymposium unter dem Vorsitz des Präsidenten der Zentraleuropäischen Diabetesgesellschaft, Prof. **Helmut Schatz**, Bochum und von Frau Prof. **Erifili Hatziagelaki**, Athen, der Tagungspräsidentin des 2. Zentraleuropäischen Diabeteskongresses 2007 auf der Insel Kos, Griechenland statt.

Herr Univ.-Doz. Dr. **Raimund Weitgasser**, Salzburg sprach über die „**Ernährungsempfehlungen bei Diabetes in den deutschsprachigen Ländern Zentraleuropas**“. Erfreulicherweise konnten sich die „D-A-CH Länder“ Deutschland, Österreich und die Schweiz auf gemeinsame Empfehlungen zur Ernährung bei Diabetes einigen: Die zuletzt umstrittene Beibehaltung einer höheren Kohlenhydrataufnahme von 45 – 60 % der Gesamtkalorien wurde bei Betonung von Nahrungsmitteln mit niedrigem glykämischen Index bestätigt. Gesättigte und vor allem trans-ungesättigte Fettsäuren sollten unter 10 % der Tageszufuhr liegen. Hülsenfrüchte erleben eine Renaissance wie auch ballaststoffreiche Früchte und Gemüsesorten. Allein durch 40g Ballaststoffe pro Tag kann der mittlere Blutzucker um 10% absinken. Potentielle Einflüsse antioxidativ wirkender Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden zunehmend wissenschaftlich untersucht und gehen bereits in neuere Empfehlungen ein.

Herr Prof. **Nicholas Katsilambros**, Athen referierte über die „**Anwendung der Mittelmeeran Kost in den Mittelmeerländern bei Diabetes**“. Studien in Griechenland hatten in den neunziger Jahren gezeigt, dass sich die sogenannte Mittelmeerkost immer mehr „verwestlicht“. Eine multinationale Studie der Mediterranean Group for the Study of Diabetes (MGSD) verglich die Ernährungsgewohnheiten einer großen Zahl von Typ-2-Diabetikern in mehreren

---

**Präsident:** Univ.-Prof. Dr. H. Schatz, Universitätsklinikum Bergmannsheil der Ruhr-Universität Bochum, Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, D-44789 Bochum. Tel: +49-234-302-6324, Fax: +49-234-302-6315, [helmut.schatz@rub.de](mailto:helmut.schatz@rub.de); **Vizepräsident:** Prof. Dr. V. Pirags, Clinic of Internal Medicine, P.Stradins University Hospital, Pilsonu iela 13, Riga, LV 1002. Tel: +37-1-9237760, Fax: +37-1-7069955, [pirags@latnet.lv](mailto:pirags@latnet.lv); **Sekretär:** Univ.-Doz. Dr. R. Weitgasser, Univ.Klinik f. Innere Medizin I, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Müllner Hauptstr. 48, A-5020 Salzburg. Tel: +43-662-4482-2802, Fax: +43-662-4482-3429, [r.weitgasser@salk.at](mailto:r.weitgasser@salk.at);  
**Beisitzer:** Univ.-Prof. Dr. H. Drexel, Feldkirch; PD Dr. M. Füchtenbusch, München; PD Dr. R. Lehmann, Zürich;  
Dr. habil.med. D. Moczulski, Zabrze; Dr. O.A. Stirban, Bad Oeynhausen/Cluj-Napoca; PD Dr. T. Temelkova-Kurktschiev, Sofia  
**Homepage:** [www.fid.at](http://www.fid.at); oder: [www.donausymposium.at](http://www.donausymposium.at); oder: [www.donausymposium.de](http://www.donausymposium.de)



# Föderation der Internationalen **DONAU-SYMPOSIA** über Diabetes mellitus Zentraleuropäische Diabetesgesellschaft

Mittelmeerländern und stellte große regionale Unterschiede in der quantitativen Nahrungszusammensetzung fest. Zu der ursprünglich verstandenen „Mittelmeerkost“ fanden sich erhebliche Unterschiede. In Griechenland bestanden einige Besonderheiten: Das Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Fett war hier bedeutend niedriger als 2:1, wie es bei der eigentlichen Mittelmeerkost sein sollte. Meist war die Zufuhr von Faserstoffen gering, Eiweiß und Kohlenhydrate trugen maßgeblich zur Energieversorgung bei. Die größte Abweichung zur herkömmlichen Mittelmeerkost (-diät) zeigte sich in einem erhöhten Verzehr von Fleisch und Käse sowie einem geringeren Anteil von Frischgemüse und Obst. Ähnliche Daten wurden auch in anderen Studien erhoben. Leider zeigen diese Befunde, dass nur ein kleiner Anteil der Diabetiker von der an sich gesunden Mittelmeerkost profitiert. Ein Hauptziel bei der Diabetesbehandlung sollte daher für Arzt und Patient sein, dass die ursprüngliche Mittelmeerkost angewendet und eingehalten wird.

Abschließend berichtete Herr Dr. **Alin Stirban**, Bad Oeynhausen über seine im letzten Herbst publizierten Studien mit AGE- (Advanced Glycation End-) Produkten in der Nahrung (Diabetes Care 30: 2579-2582, 2007). Er maß die Fluß-medierte Dilatation (FMD) der Arteria brachialis und die Serumspiegel von AGE-Produkten, PAI-I, VCAM-1 und Glukose bei 44 Diabetespatienten und 10 Stoffwechselgesunden vor und nach einer einmaligen oralen Belastung mit 300 ml eines AGE-reichen Testgetränks. Die Diabetespatienten hatten vor Belastung höhere AGE-Spiegel und eine niedrigere FMD als Stoffwechselgesunde. Neunzig Minuten nach AGE-Belastung stiegen die AGE-Spiegel und fiel die FMD sowohl bei Diabetespatienten als auch den Kontrollen. Dies zeigt, dass erhöhte AGE-Spiegel klinische Messparameter der endothelialen Funktion beeinträchtigen können, sowohl bei Diabetespatienten als auch bei Gesunden. Man kann daraus den Schluß ziehen, dass wiederholte oder chronische Zufuhr einer AGE-reichen Kost Gefäßerkrankungen verursachen oder akzelerieren könnte.

---

**Präsident:** Univ.-Prof. Dr. H. Schatz, Universitätsklinikum Bergmannsheil der Ruhr-Universität Bochum, Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, D-44789 Bochum. Tel: +49-234-302-6324, Fax: +49-234-302-6315, [helmut.schatz@rub.de](mailto:helmut.schatz@rub.de); **Vizepräsident:** Prof. Dr. V. Pirags, Clinic of Internal Medicine, P.Stradins University Hospital, Pilsonu iela 13, Riga, LV 1002. Tel: +37-1-9237760, Fax: +37-1-7069955, [pirags@latnet.lv](mailto:pirags@latnet.lv); **Sekretär:** Univ.-Doz. Dr. R. Weitgasser, Univ.Klinik f. Innere Medizin I, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Müllner Hauptstr. 48, A-5020 Salzburg. Tel: +43-662-4482-2802, Fax: +43-662-4482-3429, [r.weitgasser@salk.at](mailto:r.weitgasser@salk.at);  
**Beisitzer:** Univ.-Prof. Dr. H. Drexel, Feldkirch; PD Dr. M. Fuchtenbusch, München; PD Dr. R. Lehmann, Zürich; Dr. habil.med. D. Moczulski, Zabrze; Dr. O.A. Stirban, Bad Oeynhausen/Cluj-Napoca; PD Dr. T. Temelkova-Kurktschiev, Sofia  
**Homepage:** [www.fid.at](http://www.fid.at); oder: [www.donausymposium.at](http://www.donausymposium.at); oder: [www.donausymposium.de](http://www.donausymposium.de)



# Föderation der Internationalen **DONAU-SYMPOSIA** über Diabetes mellitus Zentraleuropäische Diabetesgesellschaft

**Zusammenfassend** bot dieses von über 300 Kongreßteilnehmern sehr gut besuchte Gemeinsame Symposium der DDG und der FID Einblicke in klinisch wichtige, hochaktuelle Probleme und Fragestellungen, die auch rege wurden.

Helmut Schatz

---

**Präsident:** Univ.-Prof. Dr. H. Schatz, Universitätsklinikum Bergmannsheil der Ruhr-Universität Bochum, Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, D-44789 Bochum. Tel: +49-234-302-6324, Fax: +49-234-302-6315, [helmut.schatz@rub.de](mailto:helmut.schatz@rub.de); **Vizepräsident:** Prof. Dr. V. Pirags, Clinic of Internal Medicine, P.Stradins University Hospital, Pilsonu iela 13, Riga, LV 1002. Tel: +37-1-9237760, Fax: +37-1-7069955, [pirags@latnet.lv](mailto:pirags@latnet.lv); **Sekretär:** Univ.-Doz. Dr. R. Weitgasser, Univ.Klinik f. Innere Medizin I, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Müllner Hauptstr. 48, A-5020 Salzburg. Tel: +43-662-4482-2802, Fax: +43-662-4482-3429, [r.weitgasser@salk.at](mailto:r.weitgasser@salk.at);  
**Beisitzer:** Univ.-Prof. Dr. H. Drexel, Feldkirch; PD Dr. M. Füchtenbusch, München; PD Dr. R. Lehmann, Zürich;  
Dr. habil.med. D. Moczulski, Zabrze; Dr. O.A. Stirban, Bad Oeynhausen/Cluj-Napoca; PD Dr. T. Temelkova-Kurktschiev, Sofia  
**Homepage:** [www.fid.at](http://www.fid.at); oder: [www.donausymposium.at](http://www.donausymposium.at); oder: [www.donausymposium.de](http://www.donausymposium.de)