

Diabetes – Müßli und Vollkorn reduzieren Risiko deutlich

04.06.2007, 06:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Medizin Aspekte*

Ballaststoffe aus Vollkornprodukten können das Risiko, an Typ-2-Diabetes (Altersdiabetes) zu erkranken, senken. Die Aufnahme von Ballaststoffen aus Obst und Gemüse spielt dagegen keine Rolle für das Diabetes-Risiko. Dies sind die Ergebnisse einer neuen Untersuchung, die ein Forscherteam des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) veröffentlichte.

Die Auswertung der Potsdamer EPIC-Studien-Daten (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) mit 26.067 Studienteilnehmern lieferte folgendes Ergebnis: Studienteilnehmer, die viel Vollkornprodukte oder Müsli aßen, hatten im Vergleich zu Teilnehmern mit dem geringsten Verzehr ein um 28 Prozent verringertes Diabetes-Risiko. Dagegen waren in dieser Studie der Verzehr von Ballaststoffen aus Früchten oder Gemüse sowie eine hohe Magnesiumaufnahme nicht eindeutig mit einem gesenkten Erkrankungsrisiko verbunden.

>> Zusätzliche Informationen zu diesem Thema finden Sie im eJournal MEDIZIN ASPEKTE unter der URL http://www.medizin-aspekte.de/07/06/ernaehrung/diabetesrisiko_senken.html

Weitere Artikel aus der Welt der Gesundheit und Medizin bietet die aktuelle Ausgabe des eMagazins MEDIZIN ASPEKTE, das kostenlos unter www.medizin-aspekte.de zu erreichen ist.

Ihr Ansprechpartner:
Dr. J. Wolff
Redaktion MEDIZIN ASPEKTE
Tel.: 06241 - 9 55 421
www.medizin-aspekte.de
redaktion@medizin-aspekte.de

Portrait

MEDIZIN ASPEKTE ist ein monatlich erscheinendes eMagazin zu Themen der Gesundheitsvorsorge und Gesundheitspflege, mit aktuellen Infos und praktischen Ratschlägen zu Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden. Im 'Webadressbuch für Deutschland 2007' wird der Titel in der Rubrik 'Gesundheit/Zeitungen & Zeitschriften' zu den TOP 5 gezählt. Das eJournal wendet sich an alle Gesundheitsbewußten sowie im geschlossenen Bereich an medizinische Fachkreise. Die Nutzung der aktuellen sowie aller bisher erschienenen Ausgaben mit über 5.500 Artikel unter www.medizin-aspekte.de ist kostenlos.

News-ID: 138622 • Views: 132 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/138622/Diabetes-Muessli-und-Vollkorn-reduzieren-Risiko-deutlich.html>