

## **Gesunde Diät hilft Diabetes-PatientInnen mit chronischen Nierenerkrankungen**

**(Wien 20-08-2013) Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig rotem Fleisch verringern bei Typ 2-Diabetes-PatientInnen das Risiko, eine chronische Niereninsuffizienz zu erleiden bzw. bremsen den Fortschritt eines bereits bestehenden Nierenleidens. Das ist das Ergebnis einer internationalen Studie mit Erstautorin Daniela Dunkler und Seniorautor Rainer Oberbauer vom Institut für klinische Biometrie und Nephrologie der MedUni Wien. Die Ergebnisse wurden jetzt im Top-Magazin JAMA Int Med publiziert.**

Die chronische Niereninsuffizienz ist eine Erkrankung der Nieren, die sich aufgrund von Typ 2-Diabetes (Diabetes mellitus) durch Verdickung der Blutgefäße entwickeln kann und das letzte Stadium einer fortschreitenden Verschlechterung der Nierenfunktion darstellt. Die Folge sind Dialysebehandlung oder Nierentransplantation. Rund ein Drittel aller Diabetiker leidet an einer Nierenerkrankung. Etwa 600.000 ÖsterreicherInnen haben Diabetes.

„In der aktuellen Studie haben wir Menschen untersucht, die im Anfangsstadium der Nierenerkrankung stehen oder standen, wir wollten herausfinden, was man tun kann, um die unweigerliche Verschlechterung der Nierenfunktion zu bremsen“, erklärt Daniela Dunkler.

Das Ergebnis: PatientInnen, die sich – bei optimaler medikamentöser Einstellung und medizinischer Betreuung – strikt an die gesunde Diät hielten, konnten ihr Risiko für die chronische Niereninsuffizienz um 26 Prozent drosseln, das Mortalitätsrisiko sank sogar um 39 Prozent. Für die Diät wurde der „Alternate Healthy Eating Index“ der Harvard School of Public Health verwendet. Diese Ernährungspyramide sieht u.a. die Verwendung gesunder Öle wie Oliven- oder Rapsöl und den Verzehr von viel Gemüse (ausgenommen Kartoffeln), Obst und Vollkornprodukten sowie von Fisch, weißem Fleisch, Bohnen und Nüssen vor.

Gleichzeitig wurde festgestellt, dass auch geringer Alkoholgenuss mit maximal zwei kleinen Gläsern pro Tag (1/8 Wein oder 1/3 Bier) einen positiven Zusammenhang zeigen kann: Das Niereninsuffizienz-Risiko sank um 25 Prozent, das Mortalitätsrisiko um 31 Prozent. Die gesundheitsfördernden Effekte dieser Alkohol-Menge, die noch unter der so genannten Harmlosigkeitsgrenze liegt, wurden in dieser Studie in einer speziellen PatientInnen-Gruppe mit Personen über 55 Jahren beobachtet und können nicht verallgemeinert werden, ganz besonders nicht für Jugendliche, das betonte ergänzend Michael Trauner, Leiter der klinischen Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie der MedUni Wien.

„Gleichzeitig wurde festgestellt, dass moderater Salz- und Eiweißkonsum keine Auswirkungen auf die Entstehung einer Nierenerkrankung bei Diabetes mellitus-PatientInnen hat“, so der Nephrologe Rainer Oberbauer von der Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien.

Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit der Universität in Hamilton (Ontario/Kanada) und im Rahmen des europäischen Forschungsnetzwerks gegen Nierenerkrankungen und Hypertonie (SysKid, [www.syskid.eu](http://www.syskid.eu)), an dem die MedUni Wien maßgeblich beteiligt ist, durchgeführt.

**Service: JAMA**

“Diet and Kidney Disease in High-Risk Individuals With Type 2 Diabetes Mellitus“. D. Dunkler, M. Dehghan, k. Teo, G. Heinze, p. Gao, M. Kohl, C. Clase, J. Mann, S. Yusuf, R. Oberbauer. JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2013.9051.

**Rückfragen bitte an:**

Ing. Klaus Dietl  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 503  
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. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 505  
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 fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m<sup>2</sup> Forschungsfläche zur Verfügung.