

Teilnahmevoraussetzungen

- // Alter: mind. 18 Jahre
- // Typ-2-Diabetes (mind. seit 1 Jahr),
behandelt mit Diät und/oder Tabletten
- // stabile Blutzuckereinstellung
(i.d.R. HbA1c-Wert von 6,5 - 7,5 %)
- // Übergewicht oder Adipositas
- // Nichtraucher (seit mind. 3 Monaten)
- // Keine Haselnussallergie

Im Rahmen eines Vorgesprächs werden wir überprüfen, ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen.

Interesse geweckt? Dann melden Sie sich!

Ihre Ansprechpartner für weitere Informationen:

Prof. Dr. Norbert Ludwig
Gemeinschaftspraxis
Prof. Dr. Ludwig & Dr. Honl
Pastoratstr. 9-11
47877 Willich-Anrath
Tel.: 02156 3015
Norbert.Ludwig@hs-niederrhein.de

Janina Rynarzewski, B. Sc., cand. M. Sc.
Tel.: 0176 30143913
Janina.Rynarzewski@stud.hn.de

Prof. Dr. Sabine Ellinger
Fachbereich Oecotrophologie
Rheydter Str. 277
41065 Mönchengladbach
Tel.: 02161 186-5406
Sabine.Ellinger@hsnr.de

Eine Studie der Hochschule Niederrhein,
durchgeführt in enger Kooperation mit der
Gemeinschaftspraxis Prof. Dr. Ludwig &
Dr. Honl, Willich-Anrath, und der Universität
Bonn.



Flavanolreicher Kakao zum Frühstück

Ein Lebensmittel mit günstiger
Wirkung auf Blutdruck, Zucker-
und Fettstoffwechsel bei Typ-
2-Diabetikern?

Hintergrund der Studie

In Deutschland leiden ca. 5 Mio. Menschen an der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus, davon ca. 90 % an Typ-2-Diabetes. Diese ernährungsbedingte, chronische Erkrankung geht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen einher.

Eine Ernährungsumstellung ist eine wichtige Basis in der Behandlung des Diabetes und kann die Stoffwechseleinstellung verbessern. Bestimmten Lebensmittelinhaltsstoffen werden dabei positive Effekte zugeschrieben, beispielsweise den sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere den Flavonolen, die unter anderem in Kakao und dunkler Schokolade vorkommen. Einige Studien deuten darauf hin, dass der Verzehr eines flavanolreichen Kakaos den Anstieg des Blutzuckerspiegels sowie der Blutfette nach einer Mahlzeit verringern könnte, was in Hinblick auf die diabetische Stoffwechsellage wünschenswert ist.

Von besonderem Interesse ist das Kakaopulver Acticoa™ des Kakao- und Schokoladenherstellers Barry Callebaut, da eine Tagesportion (2,5 g) mehr als 200 mg Flavanole liefert – deutlich mehr als die meisten handelsüblichen Kakaos. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sah es als erwiesen an, dass diese Menge an Kakaoflavanolen hilft, die Elastizität der Blutgefäße aufrechtzuerhalten, und damit zu einem normalen Blutfluss beiträgt.

Ziel der Studie

Es soll untersucht werden, ob die Aufnahme von 2,5 g Acticoa™-Kakaopulver mit einem diabetesgerechtem Frühstück einen positiven Einfluss auf den Blutzucker und die Blutfette bei Typ-2-Diabetikern hat. Darüber hinaus soll geprüft werden, ob der Blutdruck in günstiger Weise beeinflusst wird.



Wie läuft die Studie ab?

Sie kommen an den zuvor vereinbarten Untersuchungsterminen in die Gemeinschaftspraxis Prof. Dr. Ludwig & Dr. Honl und bringen das 1-Tage-Ernährungsprotokoll mit, das Sie jeweils am Vortrag der Untersuchung ausgefüllt haben.

Zu Beginn eines Untersuchungstages werden nüchtern der Blutdruck, Körpergröße, Körpergewicht und Taillen- und Hüftumfang gemessen, die Körperzusammensetzung bestimmt und eine Blutprobe entnommen. Danach erhalten Sie 5 kakaohaltige bzw. kakaofreie Kapseln zusammen mit einem diabetesgerechtem Frühstück. 2 und 4 Stunden danach wird wieder der Blutdruck gemessen und eine Blutprobe entnommen. Der Zeitaufwand beträgt damit knapp 4,5 Stunden. Nach einer ca. 2-wöchigen Pause kommen Sie zum 2. Untersuchungstermin. Sie erhalten dieselbe Mahlzeit und Anzahl der Kapseln wie am 1. Untersuchungstermin, sowie die gleichen Untersuchungen.

Ihr persönlicher Nutzen durch die Teilnahme

- // Umfassenden Check Ihres Ernährungsstatus und Ihres Ernährungsverhaltens
- // Auf Wunsch Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährungsweise