



Vollkorn schützt vor Diabetes

Eine neulich publizierte Studie untersuchte die Daten von **über 26000 Teilnehmern** einer großen Europäischen Ernährungsuntersuchung und 9 weiterer Studien um heraus zu finden, ob der Ballaststoff-Verzehr einen Einfluss auf die Entstehung von Typ-2 Diabetes mellitus hat.

Dabei zeigte sich, dass Menschen, die **viel Getreide-Ballaststoffe** (Vollkornprodukte, Müsli) aßen, ein **etwa 30 % geringeres Risiko für die Entstehung von Zuckerkrankheit** hatten! Keinen Einfluss auf die Diabetesrate hatte hingegen der Verzehr von Ballaststoffen aus Früchten und Gemüse.

Ballaststoffe aus Getreideprodukten scheinen also die Wirkung von Insulin zu verbessern. Auch lässt Vollkorn-Ernährung den Blutzucker nur langsam ansteigen und **verhindert damit ungesunde Blutzuckerspitzen** wie sie nach dem Verzehr von *weißmehl-* und *zuckerhaltigen* Nahrungsmitteln auftreten.

*Die **Ernährung mit dem Vollen Korn** trägt dazu bei, das **Erkrankungsrisiko** für Typ-2 Diabetes mellitus **zu senken** !*

Fiber and Magnesium Intake and Incidence of Type 2 Diabetes; Matthias B. Schulze et al.; Arch Intern Med. 2007;167:956-965.

