PRESSEMITTEILUNG

**Regelmäßiges Frühstücken verringert das Risiko für Typ-2-Diabetes**

**Frühstücken oder nicht? Hat das regelmäßige Frühstücken einen Einfluss auf das Risiko für Diabetes? – Diese Fragen sind in der Forschung bislang nicht klar beantwortet. Rund 20% der deutschen Bevölkerung verzichtet morgens auf ihr Frühstück. In der Altersgruppe von 18-29 Jahren sind es sogar um die 50% der Menschen. Eine wissenschaftliche Auswertung am Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) zeigt nun, dass Männer und Frauen, die im Erwachsenenalter auf das Frühstück verzichten, ein 33 % höheres Risiko aufweisen, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Die Ergebnisse sind in der aktuellen Ausgabe der Fachzeitschrift Journal of Nutrition veröffentlicht.**

**Düsseldorf (DDZ)** – Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass der Verzicht auf ein Frühstück mit einem Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden ist. Allerdings konnte bislang nie nachgewiesen werden, in welchem Zusammenhang dies mit Adipositas zusammen hängt. Adipositas ist ein bedeutender Risikofaktor für das Auftreten von Typ-2-Diabetes. Es konnte gezeigt werden, dass adipöse Menschen im Vergleich zu Normalgewichtigen häufiger auf das Frühstück verzichten. Darüber hinaus wird der Frühstücksverzicht mit einer Zunahme des Gewichts diskutiert.

Das Forscherteam um Dr. Sabrina Schlesinger, Leiterin der Nachwuchsforschergruppe Systematische Reviews am DDZ, verglich Männer und Frauen in sechs Langzeitstudien unter Berücksichtigung des Body-Mass-Index (BMI). Die Ergebnisse der Studie zeigen eine Dosis-Wirkungs-Beziehung, d.h. mit steigender Anzahl der Tage, an denen nicht gefrühstückt wurde, stieg das Diabetesrisiko an. Das stärkste Risiko wurde für den Verzicht von Frühstück für 4-5 Tagen pro Woche beobachtet. Ab dem 5. Tag in Folge des Verzichts auf ein Frühstück wurde kein weiterer Anstieg im Risiko ermittelt. „Dieser Zusammenhang ist zum Teil auf den Einfluss des Übergewichts zurückzuführen. Selbst nach Berücksichtigung des BMIs ging der Frühstücksverzicht mit einem erhöhten Diabetesrisiko einher“, erläutert Dr. Sabrina Schlesinger.

**Studie**

In ihrer Meta-Analyse fasste das Forscherteam die Daten von sechs verschiedenen internationalen Beobachtungsstudien zusammen. Insgesamt wurden Daten von 96.175 Teilnehmern, davon 4.935, die im Studienverlauf an Typ-2-Diabetes erkrankten, ausgewertet. Eine Erklärung für den Zusammenhang zwischen Frühstücksverzicht und dem Risiko für Typ-2-Diabetes könnte ein gesunder Lebensstil per se sein. Teilnehmer, die auf ihr Frühstück verzichten, könnten generell eine ungünstigere Ernährungsweise, beispielsweise durch den Konsum von kalorienhaltigen Snacks und Getränken, aufweisen, weniger körperlich aktiv sein, oder mehr rauchen. Allerdings wurden diese Faktoren in der Auswertung berücksichtigt, sodass der beobachtete Zusammenhang durch andere Faktoren erklärbar sein könnte. „Weitere Studien sind nötig, die neben der Aufklärung der Mechanismen, auch den Einfluss der Zusammensetzung des Frühstücks auf das Diabetesrisiko erforschen“, schlussfolgert Dr. Sabrina Schlesinger. „Grundsätzlich ist ein regelmäßiges und ausgewogenes Frühstück allen Menschen – mit und ohne Diabetes- zu empfehlen“, betont die Epidemiologin und Ernährungswissenschaftlerin.

**Originalpublikation:**Ballon A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Breakfast skipping is associated with increased risk of type 2 diabetes among adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. J Nutr 2018, https://doi.org/10.1093/jn/nxy194

**Schlagworte:**

Diabetes, Diabetesrisiko, Typ-2-Diabetes, Frühstück, Ernährung

(12.11.2018)

Das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ) versteht sich als deutsches Referenzzentrum zum Krankheitsbild Diabetes. Ziel ist es, einen Beitrag zur Verbesserung von Prävention, Früherkennung, Diagnostik und Therapie des Diabetes mellitus zu leisten. Gleichzeitig soll die epidemiologische Datenlage in Deutschland verbessert werden. Federführend leitet das DDZ die multizentrisch aufgebaute Deutsche Diabetes-Studie. Es ist Ansprechpartner für alle Akteure im Gesundheitswesen, bereitet wissenschaftliche Informationen zum Diabetes mellitus auf und stellt sie der Öffentlichkeit zur Verfügung. Das DDZ gehört der „Wissenschaftsgemeinschaft Gottfried Wilhelm Leibniz“ (WGL) an und ist Partner im Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD e.V.).

**Aktuelle Pressemitteilungen des DDZ finden Sie im Internet unter** [**www.ddz.uni-duesseldorf.de**](http://www.ddz.uni-duesseldorf.de)

**DDZ-Pressebilder dürfen nur für redaktionelle Zwecke unter der Führung des Bildnachweises: „Quelle: DDZ e.V.“ verwendet werden. Der Abdruck ist honorarfrei. Wir bitten jedoch um Zusendung eines Belegexemplars bzw. einen Hinweis zum Ort der Veröffentlichung.**

**Ansprechpartner am DDZ für weitere Fragen ist:**

**Christina A. Becker**

**Pressesprecherin**

**Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)**

**Leibniz-Zentrum für Diabetes-Forschung**

**an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf**

**Tel.: 0211-3382-450**

**E-Mail:** [**Christina.Becker@ddz.uni-duesseldorf.de**](mailto:Christina.Becker@ddz.uni-duesseldorf.de)