

Vollkornreis senkt Diabetesrisiko

Die Bevorzugung von braunem Vollkornreis gegenüber dem geschliffenen weißen Reis könnte helfen, einem Typ-2-Diabetes mellitus vorzubeugen. Darauf deuten die Ergebnisse aus drei prospektiven Beobachtungsstudien in den Archives of Internal Medicine (2010; 170: 961-969) hin.

Die meisten Konsumenten bevorzugen heute den weißen Reis. Er entsteht durch das Schleifen der Reiskörner, die von Silberhäutchen und Keimling befreit werden. Der Reis wird dadurch ansehnlicher und auch haltbarer als der fetthaltigere geschälte Reis, es geht aber der größte Teil der Mineralstoffe und Vitamine verloren.

Übrig bleibt ein hoher Anteil leicht aufschließbarer Kohlehydrate, die den glykämischen Index (GI) erhöhen. Der GI beschreibt den Anstieg des postprandialen Blutzuckers (im Verhältnis zum Traubenzucker). Ein hoher GI erfordert eine vermehrte Insulinausschüttung und ist damit ein Risikofaktor für den Typ-2-Diabetes mellitus.

Dass die Bevorzugung von weißem Reis auf die Dauer tatsächlich das Diabetesrisiko erhöht, lässt sich in prospektiven Beobachtungsstudien nachweisen. Zu den bekanntesten Kohorten dieser Art zählen die Nurses' Health Study (NHS) I und II (mit 157.463 Frauen) und die Health Professionals Follow-up Study (HPFS mit 39.765 Männern).

Die Teilnehmer dieser Kohorten werden regelmäßig nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, und die Forscher haben Zugriff auf die medizinischen Diagnosen. Während 22 Jahren Nachbeobachtung in NHS1 sind 5.500 Frauen an Typ-2-Diabetes mellitus erkrankt.

Bei den NHS II-Teilnehmerinnen waren es 2.359 Erkrankungen in 14 Jahren und bei den HPFS 2.648 Fälle in über 20 Jahren. Qi Sun von der Harvard School of Public Health in Boston stand also ausreichendes Datenmaterial zur Verfügung, um die Auswirkungen der Reis-Arten auf die Diabetes-Häufigkeit zu untersuchen.

Ergebnis: Die Bevorzugung von weißem Reis (5 Mahlzeiten in der Woche gegenüber weniger als 1 im Monat) erhöhte das Diabetesrisiko um 17 Prozent (relatives Risiko RR 1,17; 95-Prozent-Konfidenzintervall 1,02-1,36). Brauner Reis (wenigstens 2 Mahlzeiten pro Woche) war dagegen mit einem um 11 Prozent verminderten Risiko assoziiert (RR 0,89; 0,81-0,97). Reiskonsumenten, die 50 Gramm am Tag verzehren, können ihr Diabetesrisiko um 16 Prozent (9 bis 21 Prozent) vermindern, wenn sie von weißem auf braunen Reis wechseln.

Wie immer sind die Ergebnisse von Beobachtungsstudien mit Fragezeichen zu versehen. Es ist nicht auszuschließen, dass Menschen, die braunen Reis bevorzugen, sich auch in anderen Bereichen gesünder verhalten.

Epidemiologen versuchen dies zu berücksichtigen, indem sie andere Diabetes-Risikofaktoren wie Alter, Body-Mass-Index, Rauchen, Alkohol, Familienanamnese oder andere Ernährungsgewohnheiten in ihre Berechnungen einfließen lassen. Die drei großen US-amerikanischen Kohorten schaffen hierfür gute Voraussetzungen. Mit letzter Gewissheit lassen sich jedoch keine Schlüsse aus ihnen ziehen.