

Ja, unsere Diabetes-Klienten wissen das natürlich. Und nun wissen Sie es auch bald. Sie müssen nur noch lesen. Was jedoch den Blutzuckerwert endgültig normalisiert, erfahren Sie bei einer Onlineberatung.

Laut einer Studie, die im *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* veröffentlicht wurde senkt der tägliche Konsum von Früchten das Risiko für Typ-2-Diabetes. Die Wissenschaftler verglichen den Fruchtekonsum mit den Blutzuckerwerten von 7'675 Teilnehmern der *Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study*. Diejenigen mit einem moderaten Fruchtekonsum von zwei Portionen pro Tag hatten eine bessere Blutzuckerkontrolle und ein um 36 % geringeres Risiko, nach fünf Jahren an Diabetes zu erkranken, als diejenigen, die die geringste Menge an Früchten assen. Früchte wie Äpfel, Orangen und Bananen haben einen niedrigen glykämischen Index, der mit einer besseren Blutzuckerkontrolle verbunden ist, und sind zudem reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die in der Prävention eines Diabetes beteiligt sind. **Für Fruchtsäfte gilt dies nicht, sie fördern die Entwicklung eines Diabetes.**

Referenz: Bondonno NP, Davey RJ, Murray K, et al. Associations between fruit intake and risk of diabetes in the AusDiab cohort. *J Clin Endocrinol Metab.* 2021;dgab335. doi: 10.1210/clinem/dgab335

Frühere Studien haben das bereits gezeigt. Wir konnten zudem Erfahrungen mit unseren Diabetes-Klienten sammeln.