

**Zusammenfassung der Evidenz zur Assoziation zwischen Kohlenhydratzufuhr und Primärprävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten**

Erhöhung von	Risiko für					
	Adipositas	DM Typ 2	Dyslipoproteinämie (Beeinflussung der Konzentrationen der einzelnen Lipoproteinfraktionen)	Hypertonie	Metabolisches Syndrom	KHK
<b>Kohlenhydratanteil</b>	Erwachsene: oo Kinder: oo	ooo	Gesamt- /LDL-Cholesterol ■ Gesamtfett bzw. ges. FS: ↓↓↓ ■ mehrf. unges. FS: ↑↑↑ HDL ■ Gesamtfett bzw. ges. FS: ↓↓↓ ■ einfach/mehrf. unges. FS: ↓↓↓ TG ↑↑↑ (unabh. von ♦)	o ■ einf. unges. FS: kurz- fristig ↑	~	o
<b>Monosacchariden</b>	~	Gesamtmenge: ~ Fructose/Glucose: ~	Gesamt-/LDL-/HDL-Cholesterol: ~ TG: Fructose (bis 100 g/d) oo weitere Monosaccharide.: ~	langfristige Fructosezufuhr: o	—	~
<b>Disacchariden</b>	~	Gesamtmenge: ~ Saccharose: oo Lactose: o	~	langfristige Saccharose- zufuhr: o	—	~
<b>zuckergesüßten Getränken</b>	Erwachsene: ↑↑ Kinder: ↑ Kinder mit erhöhtem BMI: ↑	↑↑	~	o	↑	~
<b>Polysacchariden</b>	—	~	~	~	—	~
<b>Ballaststoffen/ Vollkornprodukten</b>	Erwachsene Gesamt-BS: ↓↓ Vollkornprodukte: ↓ Kinder Gesamt-BS: o Vollkornprodukte: ~	Gesamt-BS: o Vollkornprodukte: ↓↓ BS aus Getreideprodukten: ↓↓ unlösliche BS: ~ lösliche BS: o BS aus Obst und Gemüse: oo	Gesamt- /LDL-Cholesterol Gesamt-BS: ↓ Vollkornprodukte: ↓↓↓ lösliche BS: ↓↓↓ HDL Gesamt-BS: oo Vollkornprodukte: ooo lösliche BS: ↓↓↓ TG Gesamt-BS: ooo Vollkornprodukte: ooo lösliche BS: ooo	Gesamt-BS: ↓↓ Vollkorn- produkte: ↓↓↓	Gesamt-BS: o Vollkorn- produkte:~	Gesamt-BS: ↓↓ lösliche und unlösliche BS: ↓↓ Vollkornprodukte: ↓↓ BS aus Getreideprodukten: ↓ BS aus Obst: ↓ BS aus Gemüse: o
<b>Glykämischem Index</b>	Frauen: ↑ Männer: ~ Kinder: ~	↑	Gesamt-Cholesterol ↑↑ LDL-Cholesterol ~ HDL ooo TG oo	~	—	Frauen: ↑ Männer: o
<b>Glykämischer Last</b>	Erwachsene: o Kinder: ~	o	Gesamt- /LDL-/HDL-Cholesterol ~ TG ↑↑	~	—	Frauen: ↑ Männer: o

**Zusammenfassende Bewertung der Evidenz zur Assoziation zwischen Kohlenhydratzufuhr und Primärprävention von Tumorkrankheiten**

Erhöhung von	Speiseröhre	Magen	Kolorektum	Brust	Gebärmutter-schleimhaut	Bauchspeicheldrüse
<b>Kohlenhydratanteil</b>	~	o	o	o	o	o
<b>Monosacchariden</b>	~	—	~	~	—	↑
<b>Disacchariden</b>	~	—	o	o	~	o
<b>Zuckergesüßten Getränken</b>	—	—	o	—	—	o
<b>Polysacchariden</b>	~	o	o	~	~	o
<b>Ballaststoffen</b>	~	Gesamt-BS: ~ BS aus Getreide- produkten: ↓	Gesamt-BS: ↓ BS aus Getreide- produkten: ↓↓	o	~	~
<b>Glykämischer Index</b>	~	~	↑	o	o	o
<b>Glykämische Last</b>	~	~	o	oo	↑	o

■ = zu Lasten ♦ = Austausch durch Gesamtfett, FS; BS: Ballaststoffe; DM: Diabetes mellitus; FS: Fettsäuren; TG: Triglyceride

Legende zu den Tabellen: Die Zahl der Pfeile sagt nur etwas über die Beweiskraft der Daten und nichts über das Ausmaß des Risikos aus.

Evidenz	Risiko erhöhend	Risiko senkend	kein Zusammenhang
_ überzeugend	↑↑↑	↓↓↓	ooo
_ wahrscheinlich	↑↑	↓↓	oo
_ möglich	↑	↓	o
_ unzureichend	~	~	
keine Studie identifiziert	—		

**Quelle:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Evidenzbasierte Leitlinie Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten (2011).