

# Übergewicht und Typ-2-Diabetes:

## **Eine optimale Ernährung kann helfen, die Risiken der Erkrankung zu verringern**

Die Häufigkeit von Übergewicht nimmt in vielen Ländern der Welt rapide zu. In Nordamerika und Westeuropa ist fast die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig.

Häufig auftretende Komplikationen bei Übergewicht sind die Entwicklung einer Insulinresistenz, einer Dyslipidämie und oft ein Typ-2-Diabetes. Verschiedene aktuelle Studien deuten daraufhin, dass die vermehrte Aufnahme von essentiellen Fettsäuren und Mikronährstoffen Personen mit diesen Stoffwechselstörungen von Nutzen sein könnte.

*International Journal of Obesity; 29.03.2006*