

Mittelmeer-Diät schützt vor Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs

Eine Diät einzuhalten ist schwierig. Wenn eine solche allerdings die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig an Herz-Kreislaufkrankungen zu versterben, senkt, könnte dies als Motivation ausreichen. Dass dem so ist, wurde jüngst für die sogenannte Mittelmeer-Diät gezeigt. Die Mittelmeer-Diät senkt darüber hinaus das Risiko, vorzeitig an Krebs zu versterben.

In einer Analyse von 12 Studien mit mehr als 1,5 Millionen Patienten ging das Einhalten der Mittelmeer-Diät mit einer Verminderung tödlicher Herz-Kreislaufkrankungen um 9% und der Sterblichkeit durch Krebs um 6% einher. In drei der einbezogenen Studien ergaben sich ferner Hinweise auf ein signifikant gesenktes Risiko für die Parkinson'sche und die Alzheimer-Erkrankung.

Vereinfacht handelt es sich bei der Mittelmeer-Diät um eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkorn-Produkten ist und wenig rotes Fleisch sowie Milchprodukte umfasst. In jüngster Zeit wurden weitere Studien über die Effekte der Mittelmeer-Diät veröffentlicht. Darin zeigte sich deren Ebenbürtigkeit im Vergleich zu einer Fett- oder Kohlenhydrat-reduzierten Kost („low-fat“- bzw. „low-carb“-Diät) zur Gewichtsreduktion. Außerdem trug die Mittelmeer-Diät zur Vermeidung eines Diabetes mellitus bei.

Die Medizin hat bei der Senkung der Herzinfarktgefahr viel erreicht. Doch diese Errungenschaften werden durch die Zunahme an Übergewicht und Diabetes in der Bevölkerung zu einem Großteil wieder zunichte gemacht. Vor diesem Hintergrund empfehle ich meinen Patienten die Mittelmeer-Kost.

BMJ 2008; 337;a1344

N Engl J Med 2008;359:229-41.

BMJ 2008; doi:10.1136/bmj.39561.501007.BE