Mediterrane Ernährung und Herzkreislaufrisiko

r -- Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D et al. Effects of a mediterraneanstyle diet on cardiovascular risk factors. A randomized trial. Ann Intern Med 2006 (4. Juli); 145: 1-11 [LINK]

Zusammenfassung: Nicole Bender

In dieser randomisierten Studie aus Spanien wurden zwei Formen mediterraner Ernährung sowie eine fettarme Ernährung bezüglich ihrer Wirkung auf kardiovaskuläre Risikoparameter verglichen. Je rund 260 Personen mit einem erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wurden einer mediterranen Ernährung, die reich an Olivenöl bzw. reich an Nüssen war oder (in der Kontrollgruppe) einer fettarmen Ernährung zugeteilt. Alle erhielten eine individuelle Ernährungsberatung, in der die Diät erläutert wurde. Den Teilnehmenden in beiden Gruppen mit mediterraner Ernährung wurden zusätzlich gratis 1 Liter Olivenöl pro Woche oder täglich 30 g Nüsse abgegeben.

Die ersten Resultate nach drei Monaten zeigten signifikante Verbesserungen der meisten Risikofaktoren bei beiden Arten mediterraner Ernährung verglichen mit fettarmer Ernährung (Blutdruck, Blutzucker, Blutfettwerte und Entzündungsfaktoren). Das Gewicht sank leicht in allen drei Gruppen; die fettreiche mediterrane Ernährung führte nicht zu einer Gewichtszunahme.

Diese Studie bestätigt frühere Resultate zum positiven Effekt mediterraner Ernährung mit Olivenöl und an Omega-3-Fettsäuren reichen Nüssen auf kardiovaskuläre Risikofaktoren. Mit einer Dauer von bisher 3 Monaten konnte sie jedoch nur Surrogat-Parameter erfassen. Hier werden die Langzeitresultate dieser Studie mit den klinischen Endpunkten über 4 Jahre bis 2010 von Interesse sein. Nach wie vor ist unklar, welche Elemente der mediterranen Ernährung sich in welchem Ausmass positiv auf die Gesundheit auswirken.

Zusammengefasst von Nicole Bender