
Mittelmeerdät vermindert das Diabetesrisiko

k -- Martinez-Gonzalez MA, de la Fuente-Arrallaga C, Nunez-Cordoba JM et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective co- hort study. BMJ 2008 (14. Juni); 336: 1348-1351

[\[LINK\]](#)

In einer Kohorte mit 13'380 spanischen Universitätsabsolventen wurde der Zusammenhang zwischen einer Ernährung, welche der sogenannten Mittelmeerdät entsprach, und dem Auftreten einer Diabeteserkrankung untersucht. Bei Personen, welche diese Ernährungsgrundsätze ganz oder teilweise einhielten, war das Risiko, neu an Diabetes zu erkranken, klar geringer als bei Personen ohne eine diesen Grundsätzen entsprechende Ernährung.