

Gesünder essen, um gesund zu bleiben

k -- Kant AK, Schatzkin A, Graubard BI et al. A prospective study of diet quality and mortality in women. JAMA 2000 (26. April); 283: 2109-15

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Andy Ness

Studienziele

Bisherige Untersuchungen zum Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit konzentrierten sich auf einzelne Diätkomponenten. In der vorliegenden Studie sollten die gesundheitlichen Auswirkungen der gesamten Ernährung untersucht werden.

Methoden

Die untersuchten Daten stammten von einer amerikanischen Mammakarzinom-Screeningstudie. Die 42'254 Teilnehmerinnen waren im Durchschnitt 61 Jahre alt und hatten mindestens 12 Jahre lang die Schule besucht; mehr als 87% waren Weiße. Zwischen 1987 und 1995 beantworteten sie zweimal einen Fragebogen, der u.a. Ess-, Trink- und Rauchgewohnheiten, den Konsum von Nahrungssupplementen und die körperliche Aktivität erfasste. Aufgrund der heutigen Ernährungsrichtlinien wurde ein «Recommended Food Score» (RFS) entwickelt. Die Ergebnisse der zweimaligen Befragung wurde am RFS gemessen. Ein hoher RFS-Wert entspricht einer guten Übereinstimmung mit den heutigen Empfehlung. Die Mortalität in der Kohorte wurde während 5,6 Jahren (Medianwert) beobachtet.

Ergebnisse

In dieser Kohorte hatten die beiden Quartilen mit den höchsten RFS-Werten eine um rund 30% geringere Mortalität. Mit anderen Worten: der Konsum von reichlich Früchten, Gemüse, Vollkorngetreide, magerem Fleisch und fettarmen Milchprodukten war mit einer Verbesserung der Lebenserwartung assoziiert. Frauen mit niedrigen RFS-Werten führten sich einen deutlich grösseren Anteil ihrer Kalorien mit Fett zu. Allerdings unterschieden sich Frauen mit den höchsten RFS-Werten auch in anderer Hinsicht vom übrigen Kollektiv.

Schlussfolgerungen

Ein Essverhalten, das sich an die aktuellen Diätempfehlungen hält, ist statistisch mit einer verbesserten Lebenserwartung verbunden. Die Frage, ob der beobachtete Vorteil auch mit anderen Aspekten der Lebensweise zusammenhängt, konnte aufgrund des Studiendesigns nicht beantwortet werden.

In der vorliegenden Studie wurden Ernährungsmuster und nicht einzelne Nährstoffe untersucht. Dieser Ansatz ist grundsätzlich attraktiv. Die von den Autoren berechneten Ernährungsmuster und gewichteten Qualitäts-Scores sind allerdings problematisch, da recht starke Annahmen über die relative Wichtigkeit der verschiedenen Komponenten einer Ernährung getroffen wurden. Ich frage mich, wie robust sich die Resultate verhiel-

ten, wenn die einzelnen Nährstoffe anders gewichtet worden wären. Weiter handelt es sich hier um eine nicht-experimentelle Studie und es ist deshalb möglich, dass die Ernährungsmuster und Scores mindestens zum Teil Marker für andere Faktoren eines gesunden Lebensstils darstellen.

Andy Ness