

Ausgeprägter mediterran ernähren, besseres Wohlbefinden auch in belastenden Zeiten

Datum: 14.09.2026

Original Titel:

Adherence to the Mediterranean diet and psychological wellbeing before and during the COVID-19 pandemic: a prospective analysis of the English Longitudinal Study of Ageing

Kurz & fundiert

- Spielt mediterrane Ernährung eine Rolle für das psychologische Wohlbefinden im Alter?
- Prospektive, beobachtende Querschnittsstudie mit 3 296 Personen
- Ausgeprägter mediterran ernähren, besseres Wohlbefinden auch in belastenden Zeiten

MedWiss – Ältere Personen in England, die sich ausgeprägter mediterran ernährten, wiesen ein größeres psychologisches Wohlbefinden auf, fand eine prospektive, beobachtende Querschnittsstudie. Dieser Zusammenhang blieb auch in belastenden Zeiten, speziell in der Coronavirus-Pandemie, bestehen. Eine mediterrane Ernährung zu fördern könnte demnach eine sinnvolle Maßnahme zur Unterstützung sowohl körperlich als auch psychisch gesunden Alterns darstellen.

Eine mediterrane Ernährung wird mit geringeren depressiven Symptomen in Verbindung gebracht. Untersuchungen zu ihrem Einfluss auf das psychologische Wohlbefinden liegen jedoch nur begrenzt vor. Dies ist jedoch speziell in fortgeschrittenem Alter von großem Interesse.

Spielt mediterrane Ernährung eine Rolle für das psychologische Wohlbefinden im Alter?

Wissenschaftler untersuchten nun in einer prospektiven, beobachtenden Querschnittsstudie, ob die konsequentere Beibehaltung einer mediterranen Ernährung mit besserem Wohlbefinden bei älteren Erwachsenen (ab 50 Jahren) in England assoziiert ist. Die Studie analysierte Daten aus den Jahren 2018/2019 und verfolgte das psychische Wohlbefinden prospektiv durch die COVID-19-Pandemie hindurch. Personen, die 2018/2019 ein Ernährungsmodul zur Einschätzung der mediterranen Ernährung ausgefüllt hatten, nahmen an Tests zum psychologischen Wohlbefinden zu Beginn (2018/2019) sowie in den frühen Monaten der Coronavirus-Pandemie (2020) teil.

Prospektive, beobachtende Querschnittsstudie mit 3 296 Personen

Die Studie umfasste 3 296 Personen (46 % Männer) im durchschnittlichen Alter von 68,18 Jahren ($\pm 7,43$ Jahre). Im Querschnitt war eine stärker mediterrane Ernährung mit größerem, psychologischem Wohlbefinden assoziiert ($\beta = 0,054$; $p < 0,001$). Dies war unabhängig von

depressiven Symptomen, Einkommen, Ausbildung, körperlicher Aktivität, Rauchen, selbst-eingeschätzter Gesundheit und einschränkenden langwährenden Erkrankungen. Die Analyse über den Zeitverlauf fand, dass eine stärker beibehaltene mediterrane Ernährung mit geringeren Abnahmen des Wohlbefindens in der frühen Phase der Coronavirus-Pandemie assoziiert war ($\beta = 0,026$; $p = 0,042$). Dies blieb selbst unter Berücksichtigung des Wohlbefindens zu Beginn der Studie und des Erlebens einer Coronavirus-Infektion bestehen.

Ausgeprägter mediterran ernähren, besseres Wohlbefinden auch in belastenden Zeiten

Die Autoren schließen, dass ältere Personen in England, die sich ausgeprägter mediterran ernähren, ein größeres psychologisches Wohlbefinden aufweisen. Dieser Zusammenhang blieb auch in einer Phase weit verbreiteten gesellschaftlichen Stresses bestehen, nämlich in der Coronavirus-Pandemie. Eine mediterrane Ernährung zu fördern könnte demnach eine sinnvolle Maßnahme zur Unterstützung gesunden Alterns darstellen – nicht nur aufgrund von Vorteilen für die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit.

Referenzen:

Stephoe A, Shand AJ, Lassale C. Adherence to the Mediterranean diet and psychological wellbeing before and during the COVID-19 pandemic: a prospective analysis of the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ Open*. 2026 Jun 16;16(6):e109599. doi: 10.1136/bmjopen-2025-109599. PMID: 42303392.