

Frühaufsteher halten sich öfter an mediterrane Ernährung

Datum: 06.07.2026

Original Titel:

Sleep and the Mediterranean diet: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen Schlafdauer, Schlafqualität und Chronotyp sowie der Einhaltung der mediterranen Ernährung
- Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 62 Beobachtungsstudien mit 328 493 Studienteilnehmern
- Alter der Teilnehmer 6,1 - 74,7 Jahre, BMI 18,1 - 32,1 kg/m²
- Menschen mit ausreichender Schlafdauer, guter Schlafqualität oder frühem Chronotyp wiesen signifikant häufiger hohe MedDiet-Scores auf

MedWiss - Eine große Metaanalyse mit 328 493 Studienteilnehmern konnte zeigen, dass ausreichender Schlaf, gute Schlafqualität und ein früher Chronotyp mit einer höheren Adhärenz zur mediterranen Ernährung in Zusammenhang stehen. Die Ergebnisse unterstreichen laut der Autoren die enge Verbindung zwischen Schlafverhalten und Ernährungsstil.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Schlafverhalten und Ernährungsgewohnheiten eng miteinander verknüpft sind. Dies könnte weitreichende Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheit haben.

In welchem Zusammenhang stehen Schlaf und die Mediterrane Ernährung?

Ein systematischer Review mit Metaanalyse aus den USA verfolgte das Ziel, die verfügbare wissenschaftliche Evidenz zum Zusammenhang zwischen Schlafdauer, Schlafqualität und Chronotyp sowie der Adhärenz zur mediterranen Ernährung (Mediterranean Diet, MedDiet) in der allgemeinen Bevölkerung zu analysieren. Der MedDiet-Score ist ein Verfahren zur Beurteilung der Einhaltung einer mediterranen Ernährungsweise, die als gesundheitsförderlich gilt. Hierfür wurden mehrere wissenschaftliche Online-Datenbanken bis Dezember 2024 durchsucht, darunter PubMed, Scopus und ISI Web of Science.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 62 Studien

Insgesamt wurden 62 Beobachtungsstudien mit einer Gesamtstichprobe von 328 493 Studienteilnehmern in die Analyse eingeschlossen. Das durchschnittliche Alter der Studienteilnehmer in den eingeschlossenen Studien lag zwischen 6,1 - 74,7 Jahren, während der

Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,1 - 32,1 kg/m² lag. Menschen mit ausreichender Schlafdauer wiesen eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit auf, einen hohen MedDiet-Score zu erreichen, verglichen mit Menschen mit unzureichender Schlafdauer (Odds Ratio, OR: 1,39; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,04 - 1,85; p = 0,030; I² = 97,89 %; PQ-Test < 0,001). Auch eine gute Schlafqualität war signifikant mit höheren MedDiet-Scores verbunden (OR: 1,38; 95 % KI: 1,10 - 1,73; p < 0,001; I² = 93,83 %; PQ-Test < 0,001). Darüber hinaus zeigte sich, dass Menschen mit einem früheren Chronotyp - also einer stärkeren Ausprägung eines „Morgen-Typs“ - ebenfalls eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit hatten, eine hohe Adhärenz zur mediterranen Ernährung zu erreichen (OR: 1,74; 95 % KI: 1,21 - 2,50; p = 0,002; I² = 89,72 %; PQ-Test < 0,001).

Menschen mit besserem Schlaf ernähren sich stärker mediterran

Die Ergebnisse dieser Metaanalyse zeigen, dass Schlafdauer, Schlafqualität und Chronotyp wichtige lebensstilbezogene Faktoren darstellen, die mit der Einhaltung der mediterranen Ernährung verbunden sind. Besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen könnten daher von einer Optimierung ihrer Schlafgewohnheiten und einer schrittweisen Umstellung auf eine mediterrane Ernährung profitieren. Allerdings betonen die Autoren, dass weitere longitudinale Studien und klinische Studien erforderlich sind, um kausale Zusammenhänge, mögliche vermittelnde Faktoren sowie zugrunde liegende biologische Mechanismen genauer zu untersuchen.

Referenzen:

Arab A, Lempesis IG, Garaulet M, Scheer FAJL. Sleep and the Mediterranean diet: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2025 Apr;80:102071. doi: 10.1016/j.smrv.2025.102071. Epub 2025 Feb 7. PMID: 40081182; PMCID: PMC12110763.