

Gesunde pflanzenbasierte Ernährung für gesünderes Altern

Datum: 15.09.2025

Original Titel:

Plant-based dietary patterns and age-specific risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a prospective analysis

Kurz & fundiert

- Krebs, Herz und Diabetes – kann Ernährung vor zu viel Krankheit schützen?
- Analyse des Einflusses pflanzenbasierter Ernährung auf das Multimorbiditätsrisiko
- Prospektive Kohortenstudie mit 407 618 Teilnehmern
- Gesunde pflanzenbasierte Ernährung senkt Risiko für Multimorbidität

MedWiss – Eine prospektive Kohortenstudie mit 407 618 Teilnehmern aus zwei großen Datenbanken fand, dass gesunde pflanzenbasierte Ernährung das Risiko für Multimorbidität mit Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen bei Menschen mittleren und höheren Alters reduzieren kann.

Bislang ist unklar, ob eine pflanzenbasierte Ernährung die Entwicklung zur Multimorbidität beeinflussen kann, wenn Personen bereits an einer chronischen Erkrankung leiden. Auch ist nicht klar, ob das Risiko zur Multimorbidität mit dem Alter variiert. Die vorliegende Studie untersuchte Zusammenhänge zwischen pflanzenbasierter Ernährung und dem Multimorbiditätsrisiko. Dies definierten die Autoren als Auftreten von mindestens zwei chronischen Erkrankungen zusammen aus der Gruppe der Krebserkrankungen, kardiovaskulären Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes.

Krebs, Herz und Diabetes – kann Ernährung vor zu viel Krankheit schützen?

Die prospektive Kohortenstudie nutzte medizinische Datenbanken aus 6 europäischen Ländern mit Informationen zu Teilnehmern, die zu Beginn im Alter zwischen 35 und 70 Jahren waren. Die Analyse schloss Teilnehmer aus, die zu Beginn bereits an einer der untersuchten Krankheitsgruppen litten. Die Ernährung der Teilnehmer wurde zu Beginn mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens erfasst oder mit Hilfe mehrere Fragebögen in einer Nachbeobachtung nach einem Jahr. In der Analyse unterschieden die Wissenschaftler zwischen gesunder und ungesunder pflanzenbasierter Ernährung, und betrachteten Altersgruppen bis und ab 60 Jahren getrennt.

Prospektive Kohortenstudie mit 407 618 Teilnehmern: pflanzenbasierte Ernährung und Multimorbiditätsrisiko

Die Analyse umfasste 407 618 Teilnehmer aus zwei großen Datenbanken (EPIC, UK Biobank). In einer mittleren Nachbeobachtungszeit von 10,9 Jahren in der EPIC-Datenbank und 11,4 Jahren in

der UK Biobank kam es bei 6 604 Personen zur Multimorbidität mit Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen. Eine 10-Punkte-Steigerung in der Skala zur gesunden pflanzenbasierten Ernährung war mit einem um 11 - 19 % geringeren Risiko für Multimorbidität assoziiert.

10-Punkte-Steigerung in gesunder pflanzenbasierter Ernährung und Risiko für Multimorbidität:

- EPIC: Hazard Ratio, HR: 0,89; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,83 - 0,96
- UK Biobank: HR: 0,81; 95 % KI: 0,76 - 0,86

Diese Assoziation war geringfügig größer bei älteren Personen als bei Menschen mittleren Alters:

UK Biobank:

- Jünger als 60 Jahre: HR: 0,71; 95 % KI: 0,65 - 0,79
- Älter als 60 Jahre: HR: 0,86; 95 % KI: 0,80 - 0,92; p(interaction) = 0,0016

EPIC:

- Jünger als 60 Jahre: HR: 0,86; 95 % KI: 0,78 - 0,95
- Älter als 60 Jahre: HR: 0,92; 95 % KI: 0,84 - 1,02; p(interaction) = 0,32

Personen mit höherer Adhärenz zu einer ungesunden pflanzenbasierten Ernährung hatten ein höheres Risiko für Multimorbidität in der UK Biobank (pro 10-Punkte Steigerung in der Ernährungsskala, HR: 1,22; 95 % KI: 1,16 - 1,29), dies wurde jedoch nicht in der EPIC-Datenbank gesehen (HR: 1,00; 95 % KI: 0,94 - 1,08).

Gesunde pflanzenbasierte Ernährung senkt Risiko für Multimorbidität

Die Autoren schließen, dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung das Risiko für Multimorbidität mit Krebs und kardiometabolischen Erkrankungen bei Menschen mittleren und höheren Alters reduzieren kann.

Referenzen:

Córdova R, Kim J, Thompson AS, Noh H, Shah S, Dahm CC, Jensen CF, Mellekjær L, Tjønneland A, Katzke V, Le Cornet C, El-Khoury C, Schulze MB, Masala G, Agnoli C, Simeon V, Tumino R, Ricceri F, Verschuren WMM, van der Schouw YT, Castro-Espin C, Sánchez MJ, Aizpurua A, Rodríguez Palacios D, Guevara M, Papier K, Tong TYN, Huybrechts I, Wagner KH, Matta K, Papadimitriou N, Heath A, Aune D, Gunter MJ, Ferrari P, Kühn T, Freisling H. Plant-based dietary patterns and age-specific risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a prospective analysis. *Lancet Healthy Longev.* 2025 Aug;6(8):100742. doi: 10.1016/j.lanhl.2025.100742. Epub 2025 Aug 19. PMID: 40845891; PMCID: PMC12408430.