

## Ikea-Diät hält schlank

**Datum:** 13.08.2018

**Original Titel:**

Adherence to the healthy Nordic diet is associated with weight change during 7 years of follow-up

**Die nordische Diät könnte eine geeignete Ernährungsweise sein, um langfristig das Gewicht zu halten oder zu reduzieren, wie diese Studie zeigte. Personen, die sich bei Studienbeginn bereits nordisch ernährten und solche, die dies im Zeitverlauf mehr und mehr taten, wiesen ein niedrigeres Körpergewicht auf als solche Personen, die sich weniger „nordisch“ ernährten.**

---

Die nordische Diät hat in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Der Begriff nordische Diät umschreibt die in den skandinavischen Ländern übliche Ernährungsweise. Wichtige Komponenten der nordischen Diät sind Fisch, Beeren, Äpfel, Birnen, Kohlgemüse, Wurzelgemüse, Kartoffeln und z. B. Vollkorngetreide.

### **Im Blickpunkt: Nordische Diät und Körpergewicht**

Finnische Forscher untersuchten mit ihrer Studie nun, ob es sich günstig auf das Gewicht auswirkt, wenn Personen sich nach den Prinzipien der nordischen Diät ernähren. Bereits bekannt ist, dass die nordische Diät einen guten Einfluss auf die Herzgesundheit haben könnte – weniger gut untersucht sind bislang aber die Auswirkungen auf das Körpergewicht.

### **Studie mit 7-jähriger Laufzeit an 5024 Finnen**

In ihre Studie schlossen die Forscher im Jahr 2007 5024 Personen aus Finnland ein, die zwischen 25 und 75 Jahre alt waren. 7 Jahre später, also im Jahr 2014, führten die Forscher ihre Analysen durch. Zu diesem Zeitpunkt nahmen noch 3735 der 5025 Personen an der Studie teil. 1/3 der noch in der Studie verbliebenen Personen wurde zu einem Gesundheitscheck eingeladen. Den anderen Personen wurde ein Maßband zugeschickt, mit dem sie ihren Körperumfang messen sollten ebenso wie ein Fragebogen, mit dem die Ernährung der Personen abgefragt wurde. Um zu überprüfen, wie gut sich die Teilnehmer an die nordische Diät hielten, wurde eine Punkteskala verwendet. Höhere Punktzahlen deuteten auf eine größere Übereinstimmung mit der nordischen Diät hin.

### **Einhaltung der nordischen Diät und BMI - bestehen Vorteile?**

Die Forscher analysierten anhand der ihnen vorliegenden Daten, ob es einen Zusammenhang zwischen dem *Body Mass Index* (BMI) und der Übereinstimmung mit der nordischen Diät bei Studienbeginn und über den Zeitverlauf gab. Der BMI ist ein Maß zur Einschätzung des Körpergewichts und ermöglicht eine Einteilung in Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht oder Adipositas (=krankhaftes Übergewicht).

### **Bessere Auswirkung aufs Gewicht, wenn sich an nordische Diät gehalten wurde**

Die Analysen zeigten, dass eine höhere Einstimmung mit der nordischen Diät bei Studienbeginn mit einem niedrigeren Gewicht und BMI der Personen im Zusammenhang stand. Ebenso wiesen Personen, die ihre Punktzahl im Laufe der Studie verbesserten, ein niedrigeres Körpergewicht am Ende der Studie auf. Die nordische Diät hatte damit einen günstigen Einfluss auf das Körpergewicht der Studienteilnehmer.

Personen, die sich nach der nordischen Diät ernährten oder dies im Zeitverlauf mehr und mehr taten, wiesen den Ergebnissen dieser Studie ein niedrigeres Gewicht auf. Die nordische Diät könnte sich damit gut eignen, um langfristig ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten.

**Referenzen:**

Kanerva N, Harald K, Männistö S, Kaartinen NE, Maukonen M, Haukkala A, Jousilahti P. Adherence to the healthy Nordic diet is associated with weight change during 7 years of follow-up. Br J Nutr. 2018 Jul;120(1):101-110. doi: 10.1017/S0007114518001344.