

Mediterrane Ernährung schützt ältere Patientinnen vor Gebrechlichkeit

Datum: 11.10.2021

Original Titel:

Mediterranean diet and risk of frailty syndrome among women with type 2 diabetes

MedWiss - Eine mediterrane Ernährungsweise konnte älteren Patientinnen mit Typ-2-Diabetes einen Schutz vor Gebrechlichkeit bieten, wie diese Studie zeigte. Das Risiko für die Gebrechlichkeit konnte um bis zu 28 % gesenkt werden.

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien lassen befürchten, dass Patienten mit Typ-2-Diabetes gebrechlicher sein könnten, insbesondere im höheren Lebensalter. Die mediterrane Diät könnte einen günstigen Einfluss auf die Gebrechlichkeit haben - zur Untersuchung dieses Zusammenhangs führten spanische und amerikanische Wissenschaftler nun eine Studie durch.

US-amerikanische Krankenschwestern wurden über 20 Jahre begleitet und auf den Zusammenhang zwischen mediterraner Ernährung und Gebrechlichkeit untersucht

8970 US-amerikanische Frauen der *Nurses Health Study* wurden in die Studie eingeschlossen. Die *Nurses Health Study* ist eine bedeutende Studie zur Erforschung der Gesundheit von Frauen, bei der Krankenschwestern aus den USA über viele Jahre hinweg wissenschaftlich untersucht wurden. Alle in die Studie eingeschlossenen Frauen waren über 60 Jahre alt und litten an Typ-2-Diabetes. Ob sich die Frauen an ein mediterranes Ernährungsmuster hielten, wurde mithilfe eines Punktesystems erfasst. Mehr Punkte bedeuteten eine größere Übereinstimmung mit der mediterranen Ernährung. Die Frauen wurden im Jahr 1990 das erste Mal befragt und dann in der Folge alle 4 Jahre lang bis zum Jahr 2010. Ob die Frauen gebrechlich waren, wurde anhand von 5 Kriterien bestimmt, von denen mindestens 3 vorliegen mussten, um von Gebrechlichkeit zu sprechen. Diese 5 Kriterien waren: chronische Erschöpfung, niedrige Widerstandsfähigkeit, geringe Ausdauer, Vorliegen von ≥ 5 Krankheiten, Gewichtsverlust von ≥ 5 %.

Risiko für Gebrechlichkeit bis zu 28 % reduziert

Im Laufe der Studie wurden 569 der 8970 Frauen als gebrechlich eingestuft. Wenn die Frauen so angeglichen wurden, dass sie in wichtigen Punkten ihres Lebensstils und ihrer Medikamenteneinnahme übereinstimmten, zeigte sich, dass eine höhere Übereinstimmung mit der mediterranen Ernährung vor Gebrechlichkeit schützte. Ein Anstieg im Punktesystem zur mediterranen Ernährung um 2 Punkte war mit einem um 28 % verminderten Gebrechlichkeitsrisiko assoziiert.

Ältere Frauen, die an Typ-2-Diabetes leiden, könnten ihr Risiko für Gebrechlichkeit durch das Einhalten eines mediterranen Ernährungsmusters mindern, wie diese Studie zeigte. Die mediterrane Ernährung ist reich an Obst, Gemüse, Nüssen, Olivenöl und Fisch und wird ohnehin mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Deshalb kann die mediterrane Ernährung guten

Gewissens für Patienten mit Diabetes empfohlen werden.

Referenzen:

Lopez-Garcia E, Hagan KA, Fung TT, Hu FB, Rodríguez-Artalejo F. Mediterranean diet and risk of frailty syndrome among women with type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr.* 2018 May 1;107(5):763-771. doi: 10.1093/ajcn/nqy026.