

Mittelmeerdiät ist gesund – auch fernab mediterraner Gefilde

Neue Analysen der EPIC-Potsdam-Studie zeigen, dass eine mediterrane Kost auch außerhalb des Mittelmeerraums das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann. Zudem können Menschen mit Gemüse, Obst, Olivenöl und Co wahrscheinlich zusätzlich ihr Herzinfarkt-Risiko verringern. Die Ergebnisse zum Zusammenhang von regionalen Diäten und chronischen Erkrankungen haben DIfE-Wissenschaftler im Rahmen des Kompetenzclusters NutriAct jetzt im Fachblatt BMC Medicine publiziert.

Laut aktuellem wissenschaftlichen Erkenntnisstand schützt die Mittelmeerdiät mit reichlich Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Fisch, Hülsenfrüchten, Getreide und Olivenöl sowie wenig Fleisch, Milchprodukten und moderatem Alkoholkonsum vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs. Bisher unklar war jedoch, ob die mediterrane Kost auch innerhalb Deutschlands das Risiko für chronische Erkrankungen senken kann. „Es handelt sich schließlich um eine regionale Ernährungsform, die sozial und kulturell durch den Mittelmeerraum geprägt ist“, erklärt Professor Matthias Schulze, Leiter der Abteilung Molekulare Epidemiologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE). Er untersuchte mit seinem Team, ob die positiven Effekte der Mittelmeerdiät trotz kultureller Unterschiede auch unter den Potsdamer Probanden der EPIC-Studie auftraten.

Die Wissenschaftler werteten die Daten von rund 27.500 Menschen aus.

Anhand von etablierten Scores berechneten sie den Zusammenhang zwischen dem Grad der Einhaltung der Mittelmeerdiät und dem Auftreten von Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Studienteilnehmer, die sich relativ strikt an die Diät hielten, hatten ein um 20 Prozent niedrigeres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken im Vergleich zu Teilnehmern, die sich nur teilweise mediterran ernährten. Außerdem beobachteten die Forscher, dass Menschen, die der Mittelmeerdiät folgten, ein niedrigeres Risiko hatten, an Herzinfarkt zu erkranken.

Was kann die nordische Diät?

Neben der Mittelmeerdiät untersuchte das interdisziplinäre Team um Schulze auch den Einfluss der Nordic Diet auf chronische Erkrankungen.

Diese besteht aus in Nordeuropa üblichen Lebensmitteln wie Äpfeln, Birnen, Beeren, Wurzelgemüse, Kohl, Vollkorngetreide, Roggenbrot und Getreideflocken. Zudem gehören Fisch, Milchprodukte, Kartoffeln und regional typische pflanzliche Fette dazu. Die Epidemiologen beobachteten keine klaren Beziehungen zu chronischen Krankheiten. Dennoch weisen die Ergebnisse darauf hin, dass Menschen, die diese Ernährungsform befolgen, seltener an einem Herzinfarkt erkranken könnten.

Ein Zusammenhang zwischen Mittelmeerdiät bzw. Nordic Diet und Krebs wurde nicht gesehen. „Trotzdem ist es möglich, dass Mittelmeerdiät und Nordic Diet auch innerhalb der deutschen Population das Risiko für Krebserkrankungen senken können. Um hier Assoziationen zu sehen, müssten wir unser Augenmerk vermutlich noch gezielter auf einzelne Krebsarten legen“, so Cecilia Galbete, Erstautorin der Studie. Ziel des Forscherteams ist es, letztendlich allgemeingültige, kulturübergreifende und leicht umsetzbare Ernährungsempfehlungen zu entwickeln.

Literatur:

Original-Publikation: Galbete C, Kröger J, Jannasch F, Iqbal K, Schwingshackl L, Schwedhelm C, Weikert C, Boeing H, Schulze MB. Nordic diet, Mediterranean diet, and the risk of chronic diseases: the EPIC-Potsdam study. BMC Medicine 2018
(<https://doi.org/10.1186/s12916-018-1082-y>)

Ähnlicher Artikel: Schulze MB, Martinez-Gonzales MA, Fung TT, Lichtenstein AH, Forouhi NG. Food based dietary patterns and chronic disease prevention- current understanding, areas of uncertainty and future research directions. BMJ 2018
(<https://doi.org/10.1136/bmj.k2396>)

Hintergrundinformationen:

EPIC-Potsdam-Studie

Die European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Potsdam-Studie ist eine prospektive Kohortenstudie. Zwischen 1994 und 1998 wurden 27.548 Frauen und Männer zwischen 35 und 65 Jahren rekrutiert. Sie haben Fragebögen zu ihren Ernährungsgewohnheiten, ihrem Lebensstil sowie ihrem gesundheitlichen Status ausgefüllt. Diese Befragung wurde ca. alle 3 Jahre wiederholt. Die EPIC-Potsdam-Studie ist Teil einer der größten Langzeitstudien weltweit mit insgesamt ca. 521.000 Studienteilnehmern aus zehn europäischen Ländern. Ziel ist, den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Krebs und anderen chronischen Erkrankungen zu erforschen.

NutriAct

Das Verbundprojekt Nutritional Intervention for Healthy Aging: Food Patterns, Behavior, and Products – kurz NutriAct – ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) mit 12 Millionen Euro gefördertes Kompetenzcluster der Ernährungsforschung. Zentrales Ziel ist es, den Gesundheitsstatus der Fünfzig- bis Siebzيجjährigen zu verbessern. Verbundpartner kommen aus Wissenschaft (Ernährungswissenschaften, Lebensmittelchemie und -technologie, Biologie, Medizin sowie Geistes- und Sozialwissenschaften) und Wirtschaft. Der wissenschaftliche Vorstand des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE), Professor Tilman Grune, leitet das Verbundprojekt, an dem über 30 Forschungseinrichtungen und Unternehmen beteiligt sind.

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)

Das DIfE ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft. Es erforscht die Ursachen ernährungsassoziierter Erkrankungen, um neue Strategien für Prävention, Therapie und Ernährungsempfehlungen zu entwickeln. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören die Ursachen und Folgen des metabolischen Syndroms, einer Kombination aus Adipositas (Fettsucht), Hypertonie (Bluthochdruck), Insulinresistenz und Fettstoffwechselstörung, die Rolle der Ernährung für ein gesundes Altern sowie die biologischen Grundlagen von Nahrungsauswahl und Ernährungsverhalten. Das DIfE ist zudem ein Partner des 2009 vom BMBF geförderten Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD). Mehr unter <http://www.dife.de>.

Leibniz Gemeinschaft

Die Leibniz-Gemeinschaft verbindet 93 selbständige Forschungseinrichtungen. Ihre Ausrichtung reicht von den Natur-, Ingenieur- und Umweltwissenschaften über die Wirtschafts-, Raum- und

Sozialwissenschaften bis zu den Geisteswissenschaften. Leibniz-Institute widmen sich gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch relevanten Fragen. Sie betreiben erkenntnis- und anwendungsorientierte Forschung, auch in den übergreifenden Leibniz-Forschungsverbünden, sind oder unterhalten wissenschaftliche Infrastrukturen und bieten forschungsbasierte Dienstleistungen an. Die Leibniz-Gemeinschaft setzt Schwerpunkte im Wissenstransfer, vor allem mit den Leibniz-Forschungsmuseen. Sie berät und informiert Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Öffentlichkeit. Leibniz-Einrichtungen pflegen enge Kooperationen mit den Hochschulen – u.a. in Form der Leibniz-WissenschaftsCampi, mit der Industrie und anderen Partnern im In- und Ausland. Sie unterliegen einem transparenten und unabhängigen Begutachtungsverfahren. Aufgrund ihrer gesamtstaatlichen Bedeutung fördern Bund und Länder die Institute der Leibniz-Gemeinschaft gemeinsam. Die Leibniz-Institute beschäftigen rund 19.100 Personen, darunter 9.900 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Der Gesamtetat der Institute liegt bei mehr als 1,9 Milliarden Euro. Weitere Informationen unter <https://www.leibniz-gemeinschaft.de>.