

Prävention von immunvermittelten Erkrankungen mit mediterraner Ernährung

Datum: 12.03.2026

Original Titel:

Efficacy of Mediterranean Diet for the primary prevention of autoimmune diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea"

Kurz & fundiert

- Mediterrane Ernährung: Präventiv gegen Autoimmun- und immunvermittelte Erkrankungen?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 9 Studien
- Keine signifikante Assoziation mit Inzidenz von rheumatoider Arthritis und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- Beitrag zur Prävention von Multipler Sklerose und Sjögrens Syndrom

MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 9 Studien zeigte vielversprechende Ergebnisse für einen Beitrag der mediterranen Ernährung zur Prävention von Multipler Sklerose und Sjögrens Syndrom. Weiteren Autoimmun- oder immunvermittelten Erkrankungen schien diese Ernährungsform hingegen nicht konsistent vorzubeugen. Weitere langfristige Studien sind jedoch nötig.

Die mediterrane Ernährung wird als eine antiinflammatorische Ernährung angesehen, die auch positiv auf die Immunregulation einwirkt. Eine solche Ernährung könnte demnach eine präventive Rolle gegen Autoimmunerkrankungen spielen, so die Hoffnung. Wissenschaftler untersuchten dies nun anhand einer Analyse der bisherigen Studienlage.

Mediterrane Ernährung: Präventiv gegen Autoimmunerkrankungen?

Der systematische Review mit Metaanalyse ermittelte relevante Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed/MEDLINE, Scopus, Embase und Cochrane Library mit Veröffentlichungsdaten bis 28. Februar 2024.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 9 Studien

Insgesamt umfasste die Metaanalyse 9 Studien hoher Qualität. Im Vergleich von Personen, die stark (hohe Adhärenz) oder kaum (niedrige Adhärenz) der mediterranen Ernährung folgten, zeigten sich keine signifikanten Assoziationen zur Häufigkeit (Inzidenz) der rheumatoiden Arthritis (Risk Ratio, RR: 0,99; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,97 - 1,01), von Lupus (Hazard Ratio, HR: 0,97; 95 % KI: 0,91 - 1,03), von Morbus Crohn (RR: 0,95; 95 % KI: 0,84 - 1,07) oder von Colitis ulcerosa (RR: 1,02;

95 % KI: 0,97 - 1,08). Allerdings wurde eine signifikante, inverse Assoziation mit Multipler Sklerose (RR: 0,91; 95 % KI: 0,85 - 0,98) und dem Sjögrens Syndrom (Odds Ratio, OR: 0,81; 95 % KI: 0,66 - 0,99) festgestellt. Die Sicherheit der Evidenz schätzten die Autoren allerdings für alle Ergebnisse als niedrig ein.

Beitrag zur Prävention von Multipler Sklerose und Sjögrens Syndrom

Die Metaanalyse zeigte somit vielversprechende Ergebnisse für einen Beitrag der mediterranen Ernährung zur Prävention von Multipler Sklerose und Sjögrens Syndrom. Weiteren Autoimmun- oder immunvermittelten Erkrankungen schien diese Ernährungsform hingegen nicht konsistent vorzubeugen. Die Autoren schließen, dass die Förderung der mediterranen Ernährung demnach langfristig mit Blick auf Autoimmunerkrankungen vorteilhaft sein kann. Jedoch bedarf es weitere longitudinaler Studien zum besseren Verständnis zugrundeliegender Mechanismen.

Referenzen:

Gianfredi V, Baldini L, Deledda A, Patrino MM, Galluzzo L, Velluzzi F, Rogoli D, Valoriani F, Veronese N, Volpe M, Maggi S, Onder G, Silano M, Zanetti M, Nucci D; Mediterranean Diet Guideline Group. Efficacy of Mediterranean Diet for the primary prevention of autoimmune diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". *Nutrition*. 2026 Mar;143:113013. doi: 10.1016/j.nut.2025.113013. Epub 2025 Oct 30. PMID: 41308432.