

Schlank bleiben dank mediterraner Kost

Datum: 16.07.2018

Original Titel:

Adherence to a Mediterranean diet and long-term changes in weight and waist circumference in the EPIC-Italy cohort

Personen, die sich mehr nach einem mediterranen Ernährungsmuster ernährten, liefen weniger Gefahr, Übergewicht und Adipositas zu entwickeln und gerade am Bauch zu viel Fett anzusetzen, wie diese Studie zeigte.

Die mediterrane Ernährung gilt als gesund und besonders schmackhaft, schließlich enthält sie neben viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten auch Nüsse, Olivenöl und Fisch sowie meist auch kleine Mengen an Alkohol. Wissenschaftler aus Italien stellten die Vermutung auf, dass sich die Einhaltung einer mediterranen Kost auch günstig auf das Körpergewicht auswirkt und untersuchten dies in ihrer Studie.

Für die Studie konnten die Forscher 32199 freiwillige Teilnehmer gewinnen. Von allen Teilnehmern wurde sowohl bei Studienbeginn als auch nach durchschnittlich 12 Jahren die Körpermaße gemessen. Ob die Teilnehmer sich an die mediterrane Ernährung hielten, wurde anhand eines Punktsystems erfasst. 11 Punkte deuteten die höchst mögliche Übereinstimmung mit der mediterranen Ernährung an, 0 Punkte die wenigste Übereinstimmung sprich keine Ernährungsweisen, die typisch mediterran sind.

Konnte die mediterrane Ernährung schlank halten und vor Übergewicht schützen?

Ein höherer Punktwert stand bei den Teilnehmern, die zu Beginn der Studie Normalgewicht aufwiesen mit weniger Veränderungen im Körpergewicht über einen Zeitraum von 5 Jahren in Zusammenhang. Dies konnte nicht bei den Teilnehmern bestätigt werden, die bei Studienbeginn übergewichtig oder adipös (sprich krankhaft übergewichtig) waren. Gleiches zeigte sich auch für den Taillenumfang, der sich über 5 Jahre betrachtet bei den Personen mit Normalgewicht weniger stark veränderte, je mehr sie sich an die mediterrane Ernährung hielten. Hohe Punktwerte führten zudem dazu, dass die bei Studienbeginn normalgewichtigen Teilnehmer weniger häufig übergewichtig oder adipös wurden und dass sie weniger Gefahr liefen, zu viel Fett im Bauchraum aufzuweisen.

Das Einhalten eines mediterranen Ernährungsmusters schütze damit wirksam vor Übergewicht und Adipositas und insbesondere vor dem gerade im Bauchraum ungünstigen übermäßigen Körperfett.

Referenzen:

Agnoli C, Sieri S, Ricceri F, Giraudo MT, Masala G, Assedi M, Panico S, Mattiello A, Tumino R, Giurdanella MC, Krogh V. Adherence to a Mediterranean diet and long-term changes in weight and waist circumference in the EPIC-Italy cohort. *Nutr Diabetes*. 2018 Apr 25;8(1):22. doi: 10.1038/s41387-018-0023-3.