

## Sekundärprävention bei koronarer Herzkrankheit: Mediterrane Diät war Low-Fat überlegen

**Datum:** 25.04.2023

**Original Titel:**

Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial

**Kurz & fundiert**

- Schwere Herz-Kreislaufferkrankungen bei koronarer Herzkrankheit vermeiden
- Sekundärprävention – was ist besser: Mediterrane oder fettreduzierte Ernährung?
- CORDIOPREV-Studie mit 1 002 Teilnehmern in Spanien
- Randomisierte Langzeitstudie mit 7 Jahren Nachbeobachtung

**MedWiss – Eine aktuelle Studie aus Spanien hat sich mit der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit beschäftigt. Hierzu wurde eine mediterrane Diät mit einer Low-Fat-Diät verglichen.**

---

Sowohl die mediterrane als auch die fettarme Ernährung sind wirksam in der Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein spanisches Forschungsteam hat nun eine randomisierte Langzeitstudie durchgeführt, um die Auswirkungen dieser beiden Ernährungsformen auf die Sekundärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vergleichen.

### **Sekundärprävention bei koronarer Herzkrankheit**

Bei der CORDIOPREV-Studie handelt es sich um eine monozentrische, randomisierte klinische Studie, die am Universitätskrankenhaus Reina Sofia in Córdoba, Spanien, durchgeführt wurde. Patienten mit nachgewiesener koronarer Herzkrankheit (im Alter von 20 – 75 Jahren) wurden von der Andalusian School of Public Health im Verhältnis 1:1 nach dem Zufallsprinzip der Mittelmeerernährung oder einer fettarmen Ernährung zugeteilt. Die Nachbeobachtungszeit betrug 7 Jahre. Die Ernährungsinterventionen wurden von Ernährungsberatern durchgeführt. Der primäre Endpunkt der Studie war eine Kombination aus schweren kardiovaskulären Ereignissen, einschließlich Herzinfarkt, Revaskularisierung, ischämischem Schlaganfall, peripherer arterieller Verschlusskrankheit und kardiovaskulärem Tod.

### **Mediterrane Ernährung war fettreduzierter Diät überlegen**

Im Zeitraum 1. Oktober 2009 bis 28. Februar 2012 wurden insgesamt 1 002 Patienten in die Studie aufgenommen, 500 (49,9 %) in die Gruppe mit fettarmer Ernährung und 502 (50,1 %) in die Gruppe mit mediterraner Ernährung. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer betrug 59,5 Jahre (SD 8,7), davon waren 827 (82,5 %) Männer. Der primäre Endpunkt trat bei 198 Teilnehmern ein, bei 87

Probanden in der Gruppe mit mediterraner Ernährung und bei 111 Probanden in der Gruppe mit fettarmer Ernährung. Die adjustierten Hazard Ratios (HRs) der verschiedenen statistischen Modelle reichten von 0,719 (95 % KI: 0,541 - 0,957) bis 0,753 (95 % KI: 0,568 - 0,998) zugunsten der mediterranen Ernährung. Diese Wirkung der mediterranen Ernährung war bei Männern deutlicher zu beobachten, wobei die primären Endpunkte bei 67 (16,2 %) von 414 Männern in der Gruppe mit mediterraner Ernährung gegenüber 94 (22,8 %) von 413 Männern in der Gruppe mit fettarmer Ernährung auftraten (adjustierte HR 0,669; 95 % KI: 0,489 - 0,915; Log-Rank p=0,013). Bei den 175 weiblichen Teilnehmern wurden keine Unterschiede zwischen den Gruppen gefunden.

### **Mediterrane Ernährung bei koronarer Herzkrankheit empfehlenswert**

Laut der Studienautoren war die mediterrane Ernährung der fettarmen Ernährung bei der Prävention schwerer kardiovaskulärer Ereignisse überlegen. Die Ergebnisse sind für die klinische Praxis relevant, da gezeigt werden konnte, dass die mediterrane Ernährung in der Sekundärprävention bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit eingesetzt werden kann.

#### **Referenzen:**

Delgado-Lista, J., Alcalá-Díaz, J. F., Torres-Peña, J. D., Quintana-Navarro, G. M., Fuentes, F., García-Ríos, A., Ortiz-Morales, A. M., González-Requero, A. I., Pérez-Caballero, A. I., Yubero-Serrano, E. M., Rangel-Zuñiga, O. A., Camargo, A., Rodríguez-Cantalejo, F., López-Segura, F., Badimon, L., Ordovas, J. M., Pérez-Jiménez, F., Pérez-Martínez, P., López-Miranda, J., ... Yubero-Serrano, E. M. (2022). Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 399(10338), 1876-1885.