MedWiss.Online

Über den Zusammenhang von mediterraner Ernährung, Vitamin-D-Versorgung und Körpergewicht

Datum: 21.07.2022

Original Titel:
Influence of the Mediterranean Diet on 25- Hydroxyvitamin D Levels in Adults

MedWiss – **Eine höhere Adhärenz zu einer mediterranen Ernährung könnte mit einer besseren Vitamin-D-Versorgung und einem niedrigeren BMI im Zusammenhang stehen, wie die im folgenden präsentierten Studienergebnisse zeigen.**

Es ist bekannt, dass eine mediterrane Ernährungsweise vor Übergewicht und den damit einhergehenden Krankheiten schützen kann. Die positiven Effekte der mediterranen Ernährung werden auf die synergistischen Effekte der vielen Nährstoffe mit antioxidativen und antientzündlichen Eigenschaften zurückgeführt. Bei bestehendem Übergewicht koexistiert häufig ein Vitamin-D-Mangel. Wissenschaftler prüften in ihrer Studie nun den Zusammenhang zwischen den drei genannten Faktoren – Gewicht, mediterrane Ernährung und Vitamin-D-Versorgung.

Befragung zur Ernährungsweise und Bestimmung der Vitamin-D-Versorgung

617 Personen nahmen an der Studie teil (296 Männer, 321 Frauen). Die Personen wurden nach Alter und BMI gematcht. Mit einem validierten Fragebogen – dem PREDIMED-Fragebogen – ermittelten die Wissenschaftler, wie stark sich die Personen an eine mediterrane Ernährung hielten. Mittels Immunassay wurde die 25-OH-D-Werte (= 25-Hydroxyvitamin Vitamin D) der Studienteilnehmer bestimmt.

Höherer PREDIMED-Score ging mit besserer Vitamin-D-Versorgung einher

Die Auswertung der PREDIMED-Fragebögen ergab, dass sich Frauen stärker an eine mediterrane Ernährung hielten als Männer. Männer hatten höhere 25-OH-D-Werte als Frauen. Die Wissenschaftler teilten die Studienteilnehmer in Subgruppen basierend auf ihren 25-OH-D-Werten ein. Dabei zeigte sich, dass mit ansteigenden 25-OH-D-Werten der BMI absank und der PREDIMED-Score stieg (bei Männern und bei Frauen). Der PREDIMED-Score korrelierte auch nach Adjustierung für Alter und BMI mit den 25-OH-D-Werten (bei Männern und bei Frauen). PREDIMED-Scores von > 5 bei Männern und von > 7 bei Frauen könnten als Schwellenwerte für über dem Median liegende 25-OH-D-Werte gelten.

Die hier präsentierten Studienergebnisse zeigen einen positiven Zusammenhang zwischen der Adhärenz zu einer mediterranen Ernährung und einer besseren Vitamin-D-Versorgung. Personen, die sich mediterran ernährten, hatten außerdem einen niedrigeren BMI – vermutlich aufgrund synergistischer antioxidativer und antientzündlicher Effekte, die von der mediterranen Ernährung oder der besseren Vitamin-D-Versorgung ausgehen.

Referenzen:
Luigi Barrea, Giovanna Muscogiuri, Daniela Laudisio, Gabriella Pugliese, Giulia de Alteriis, Annamaria Colao, Silvia

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Savastano. Influence of the Mediterranean Diet on 25- Hydroxyvitamin D Levels in Adults. Nutrients. 2020 May 16;12(5):E1439.doi:10.3390/nu12051439.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de