

Welche Ernährungsmuster tragen zum gesunden Altern bei?

Datum: 14.11.2025

Original Titel:

Optimal dietary patterns for healthy aging.

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen Ernährungsmustern und gesundem Altern?
- Prospektive Kohortenstudie
- US-amerikanische Daten aus Langzeitstudien „Nurses‘ Health Study“ und „Health Professionals Follow-Up Study“ (1986 – 2016)
- Gesunde Ernährungsformen: Viele pflanzliche Lebensmittel, wenig rotes oder verarbeitetes Fleisch
- Signifikant höhere Chancen auf gesundes Altern bei Übereinstimmung mit gesunden Ernährungsmustern
- Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel verringerte Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern

MedWiss – Eine Analyse über zwei große Langzeitstudien mit über 105 000 Menschen konnte zeigen, dass eine pflanzenbetonte Ernährung mit wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln das Risiko für chronische Erkrankungen senkt und die Chancen auf ein gesundes Altern deutlich erhöht.

Ernährung ist weltweit der wichtigste verhaltensbedingte Risikofaktor für nicht übertragbare Krankheiten und die damit verbundene Sterblichkeit. Die vorliegende Studie ermittelte Ernährungsweisen, die chronischen Erkrankungen vorbeugen und gesundes Altern fördern könnten.

Welche Ernährungsweisen fördern oder hemmen gesundes Altern?

Im Rahmen einer multinationalen prospektiven Kohortenstudie wurden Daten aus den Langzeitstudien „Nurses‘ Health Study“ und „Health Professionals Follow-Up Study“ (1986-2016) verwendet, um den Zusammenhang zwischen der langfristigen Einhaltung von Ernährungsmustern mit gesundem Altern zu untersuchen. Ein besonderer Fokus lag dabei auf dem Einfluss von stark verarbeiteten Lebensmitteln. Um ein möglichst umfassendes Bild von einer optimalen Ernährung für gesundes Altern zu eruieren, wurden die folgenden 8 gesunden Ernährungsmuster untersucht:

- Alternative Healthy Eating Index (AHEI)
- Alternative Mittelmeerdiät (Alternative Mediterranean Diet, aMED)
- Ernährung zur Reduktion von Bluthochdruck (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)
- Kombination aus Mittelmeerdiät und DASH-Diät zur Verzögerung neurodegenerativer

Erkrankungen (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, MIND)

- Healthful Plant-Based Diet Index (hPDI)
- Planetary Health Diet Index (PHDI)
- Empirical Dietary Inflammatory Pattern (EDIP)
- Empirical Dietary Index for Hyperinsulinemia (EDIH)

Gesundes Altern wurde anhand der kognitiven, körperlichen und psychischen Gesundheit sowie des Erreichens des 70. Lebensjahres ohne chronische Erkrankungen bewertet.

Prospektive Kohortenstudie auf Basis zweier Langzeitstudien

Nach einer Nachbeobachtungszeit von bis zu 30 Jahren erreichten 9 771 von 105 015 Studienteilnehmern (9,3 %) das Ziel, gesund zu altern. Die Mehrheit der Teilnehmer waren Frauen (66 %) mit einem durchschnittlichen Alter von 53 Jahren (+/- 8 Jahre). Eine höhere Übereinstimmung mit jedem der analysierten, als gesund geltenden, Ernährungsmustern war mit einer größeren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern verbunden. Die Chancen für gesundes Altern im Vergleich der Studienteilnehmer mit höchster versus niedrigster Übereinstimmung mit einem der gesunden Ernährungsmustern waren um 45 – 86 % höher bei gesunder Ernährung (Odds Ratio, OR: 1,45; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,35 – 1,57; bis OR: 1,86; 95 % KI: 1,71 – 2,01). Ein höherer Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln war invers mit gesundem Altern assoziiert. Wenn die Altersgrenze für gesundes Altern auf 75 Jahre angehoben wurde, erreichten Menschen mit hoher Übereinstimmung mit der Ernährung gemäß dem „Alternative Healthy Eating Index“ 2,24-mal wahrscheinlicher das Ziel, gesund zu altern (OR: 2,24; 95 % KI: 2,01 – 2,50).

Ein höherer Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, ungesättigten Fetten, Nüssen, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten war mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern verbunden. Umgekehrt korrelierte ein hoher Konsum von Transfetten, Natrium, zuckerhaltigen Getränken sowie rotem oder verarbeitetem Fleisch mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern.

Viele gesunde Ernährungsweisen unterstützen gesundes Altern

Alle 8 untersuchten Ernährungsmuster waren somit signifikant mit gesundem Altern assoziiert. Menschen mit hoher Übereinstimmung zu diesen Mustern hatten deutlich höhere Chancen, bis ins hohe Alter ohne chronische Erkrankungen und mit guter körperlicher, geistiger und psychischer Gesundheit zu leben. Von den untersuchten Ernährungsmustern erzielte der Alternative Healthy Eating Index (AHEI) besonders oft gesundes Altern. Die Ergebnisse legen nahe, dass pflanzenbasierte Ernährungsmuster mit einem moderaten Anteil gesunder tierischer Produkte das gesunde Altern am besten fördern, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Tessier AJ, Wang F, Korat AA, Eliassen AH, Chavarro J, Grodstein F, Li J, Liang L, Willett WC, Sun Q, Stampfer MJ, Hu FB, Guasch-Ferré M. Optimal dietary patterns for healthy aging. Nat Med. 2025 Mar 24. doi: 10.1038/s41591-025-03570-5. Epub ahead of print. PMID: 40128348.