# Die Mittelmeerdiät in Australien

Bezug Davis CR, Hodgson JM, Woodman R, Bryan J, Wilson C, Murphy KJ. Eine mediterrane Ernährung senkt den Blutdruck und verbessert die Endothelfunktion: Ergebnisse der randomisierten Interventionsstudie von MedLey. Bin J Clin Nutr. 2017;105(6):1305-1313. Entwurf MedLey war eine 6-monatige, randomisierte, kontrollierte Parallelgruppen-Interventionsstudie mit 2 Kohorten; Die Teilnehmer wurden zu Studienbeginn, nach 3 Monaten und nach 6 Monaten beurteilt. Teilnehmer Einhundertsechsundsechzig gesunde australische Männer und Frauen im Alter von 65 Jahren und darüber mit normaler kognitiver Funktion und Englischkenntnissen, rekrutiert aus der Metropole Adelaide, Südaustralien Medikation und Dosierung studieren Die der experimentellen Gruppe zufällig zugeteilten Teilnehmer mussten ein Interventionsdiätschema auf der …

## Bezug

Davis CR, Hodgson JM, Woodman R, Bryan J, Wilson C, Murphy KJ. Eine mediterrane Ernährung senkt den Blutdruck und

verbessert die Endothelfunktion: Ergebnisse der randomisierten Interventionsstudie von MedLey. *Bin J Clin Nutr*. 2017;105(6):1305-1313.

## Entwurf

MedLey war eine 6-monatige, randomisierte, kontrollierte Parallelgruppen-Interventionsstudie mit 2 Kohorten; Die Teilnehmer wurden zu Studienbeginn, nach 3 Monaten und nach 6 Monaten beurteilt.

## Teilnehmer

Einhundertsechsundsechzig gesunde australische Männer und Frauen im Alter von 65 Jahren und darüber mit normaler kognitiver Funktion und Englischkenntnissen, rekrutiert aus der Metropole Adelaide, Südaustralien

## Medikation und Dosierung studieren

Die der experimentellen Gruppe zufällig zugeteilten Teilnehmer mussten ein Interventionsdiätschema auf der Grundlage der traditionellen kretischen MedDiet beibehalten (d. h. Gemüse, Obst, Olivenöl, Hülsenfrüchte, Fisch, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen mit geringem Verzehr verarbeiteter Lebensmittel). Milchprodukte, rotes Fleisch und Pflanzenöle) für 6 Monate. Diejenigen, die der Kontrollgruppe zugeteilt wurden, wurden gebeten, ihren gewohnten Lebensstil und ihre Ernährung beizubehalten.

## Zielparameter

Daten aus diesen Kohorten haben mehrere neuere Veröffentlichungen beeinflusst, in denen die Auswirkungen der mediterranen Ernährung auf die kognitive Funktion, F2-Isoprostane und Triglyceride bewertet wurden. Diese aktuelle Studie verwendete Blutdruckmessungen, die an 5 aufeinanderfolgenden Tagen zu Studienbeginn, 3 Monaten und 6

Monaten durchgeführt wurden. Die Endothelfunktion wurde durch flussvermittelte Dilatation (FMD) zu Studienbeginn und nach 6 Monaten beurteilt. Die Einhaltung der mediterranen Ernährung wurde durch 3-tägige Ernährungsaufzeichnungen überwacht.

## Wichtige Erkenntnisse

Die Teilnehmer der mediterranen Ernährungsgruppe hatten nach 3 Monaten einen signifikant niedrigeren systolischen Blutdruck (Mittelwert: -1,3 mm Hg [95% CI: −2.2, −0.3 mm Hg; *P*=0.008]) und nach 6 Monaten (Mittelwert: −1,1 mm Hg [95% CI: −2.0, −0.1 mm Hg; *P*=0.03]) und eine um 1,3 % höhere FMD (95 % KI: 0,2 %, 2,4 %; *P*=0,026) nach 6 Monaten im Vergleich zum Ausgangswert. Diese Ergebnisse zeigen eine signifikante Verbesserung der Endothelfunktion und eine kleine, aber signifikante Senkung des systolischen Blutdrucks in der Gruppe mit mediterraner Ernährung.

## Implikationen üben

Obwohl wir wissen, dass eine stärkere Einhaltung einer mediterranen Ernährung gesundheitliche Vorteile bietet, müssen wir den Zusatz hinzufügen: Die Mehrheit der Daten, die diese Behauptungen untermauern, stammt aus Studien, die an Kohorten von Teilnehmern durchgeführt wurden, die in der Mittelmeerregion leben. Die Frage, mit der sich die Forscher nun beschäftigen, ist, ob diese Vorteile auf andere Teile der Welt, in diesem Fall Australien, übertragen werden könnten.

Dieses aktuelle Papier des Teams von Karen Murphy gehört zu einer Serie, die aus der MedLey-Kohorte stammt, die aus der Metropole Adelaide, Südaustralien, rekrutiert wurde. Der anfängliche Schwerpunkt der Studie lag auf der Feststellung, ob eine stärkere Einhaltung der Mittelmeerdiät entweder mit einer verbesserten kognitiven Funktion oder einem größeren psychischen Wohlbefinden verbunden wäre.[1] Frühere prospektive Studien berichten, dass eine höhere Einhaltung

einer mediterranen Ernährung mit Verbesserungen einer Reihe kognitiver Ergebnisse bei gesunden älteren Erwachsenen verbunden ist, einschließlich eines langsameren globalen kognitiven Rückgangs,[2-4] höheres episodisches Gedächtnis und globale kognitive Leistungsfähigkeit,[5,6] und höhere verbale Gedächtnisleistung.[7] Die Ergebnisse dieser ersten Analyse wurden im September 2016 veröffentlicht; Leider zeigten sie nicht, dass die aktive Ernährungsintervention einen signifikanten Einfluss auf die kognitive Funktion oder die psychische Gesundheit hatte.[8]

> Normale australische Ernährung kann zu entzündungsfördernd und zu prooxidativ sein. Es kann länger als 6 Monate dauern, um einen lebenslangen Hirnschaden zu beseitigen.

Andererseits deuten diese aktuelle Studie und eine zweite Studie, die von denselben Autoren im Juli 2017 veröffentlicht wurde, darauf hin, dass die Intervention Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) haben wird. Wie bereits erwähnt, scheint die mediterrane Ernährung einen kleinen, aber signifikanten Einfluss auf den Blutdruck und die Endothelfunktion zu haben. Das Juli-Papier berichtete über eine Verringerung von F2-Isoprostanen und Triglyceriden, beides Wirkungen, die mit einem geringeren CVD-Risiko verbunden sein sollten.[9]

Es ist unklar, warum die diätetische Intervention in der früheren Studie keinen Einfluss auf die kognitiven Parameter hatte. Zugegebenermaßen gibt es keine eindeutige mechanistische Erklärung dafür, warum eine Mittelmeerdiät die kognitive Funktion verbessert. Es wurde angenommen, dass dieses Ernährungsmuster bestimmte Nährstoffe (dh Vitamine E, B6, B12, Folsäure, einfach ungesättigte Fettsäuren, Fisch, Carotinoide, Flavonoide, Antioxidantien und mehrfach

ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) liefert, die schützen können gegen kognitiven Verfall.[10] Es wurde angenommen, dass die Kombination der verschiedenen Lebensmittelelemente, die in dieser Diät gefunden werden, eine Art synergistische oder zumindest additive Wirkung auf das Gehirn haben würde und dass die Wirkungen nicht einem einzelnen Lebensmittel zugeschrieben werden könnten.

Diese Ergebnisse stellen diese Annahme in Frage. Vielleicht gibt es einen wichtigen chemischen Bestandteil im mediterranen Olivenöl, der in der australischen Iteration nicht vorhanden ist? Vielleicht ist es nicht das allgemeine Muster, sondern große Mengen spezifischer Lebensmittel, die in den PrediMed-Studien vorgeschlagen wurden, die die Teilnehmer mit extra nativem Olivenöl (EVOO) oder Nüssen versorgten?[11] In dieser spanischen Studie erhielten die Teilnehmer etwa 2 Unzen EVOO pro Tag.

Es ist auch möglich, dass die Mittelmeerdiät gut für die Gesundheit ist, aber die westliche Standarddiät so schädlich ist, dass die Teilnehmer, die dieser experimentellen Diät folgten, einfach die schädlichen Aspekte ihrer normalen Ernährung vermieden.[12] Normale australische Diäten könnten sicherlich als zu entzündungsfördernd und zu prooxidativ angesehen werden, um eine schnelle Lösung durch die Ernährung zu sehen.[13] Es kann länger als 6 Monate dauern, um einen lebenslangen Hirnschaden zu beseitigen. Die MedLey-Studie gibt keine Angaben zum tatsächlichen durchschnittlichen Verzehr nach Gewicht oder Portionen bestimmter Lebensmittel. Vielleicht ist eine Mindestmenge an EVOO oder Nüssen erforderlich, um eine signifikante Wirkung zu erzielen?

Eine kürzlich veröffentlichte (August 2017) Studie berichtet über kognitive Vorteile einer mediterranen Ernährung bei einer griechischen Kohorte von 1.865 älteren Erwachsenen. Die Analyse von Daten aus der Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet (HELIAD) zeigte, dass für jede Erhöhung des mediterranen Ernährungs-Scores (MedDietScore) um 10 % die Wahrscheinlichkeit für Demenz abnahm.[14]

Am Ende müssen wir uns auf Begriffe wie „multifaktorielle Faktoren“ verlassen, um die widersprüchlichen Ergebnisse zu erklären. Vergleicht man die bisherigen Erkenntnisse aus der MedLey-Kohorte mit Erkenntnissen aus früheren Studien, stellt sich die Frage: Bietet die mediterrane Ernährung den Menschen in Australien weniger Schutz als den Menschen in anderen Teilen der Welt?

Gibt es etwas Einzigartiges am Leben in Australien?


1. Knight A, Bryan J, Wilson C, Hodgson J, Murphy K. Eine randomisierte kontrollierte Interventionsstudie zur Bewertung der Wirksamkeit eines mediterranen Ernährungsmusters auf die kognitive Funktion und das psychische Wohlbefinden bei gesunden älteren Erwachsenen: die MedLey-Studie. *BMC Geriatr*. 2015;15:55.
2. N. Scarmeas, Y. Stern, MX. Tang, R. Mayeux, JA. Luchsinger. Mediterrane Ernährung und Risiko für die Alzheimer-Krankheit. *Anna Neurol*. 2006;59(6):912-921.
3. Féart C, Samieri C, Rondeau V, et al. Einhaltung einer mediterranen Ernährung, kognitiver Verfall und Demenzrisiko. *JAMA*. 2009;302(6):638-648.
4. Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. Einhaltung eines mediterranen Ernährungsmusters und kognitiver Rückgang in einer Gemeinschaftsbevölkerung. *Bin J Clin Nutr*. 2011;93(3):601-607.
5. Gu Y, Luchsinger JA, Stern Y, Scarmeas N. Mittelmeerdiät, entzündliche und metabolische Biomarker und das Risiko der Alzheimer-Krankheit. *J Alzheimers Dis*. 2010;22(2):483-492.
6. Kesse-Guyot E, Andreeva VA, Lassale C, et al. Mediterrane Ernährung und kognitive Funktion: eine

französische Studie. *Bin J Clin Nutr*. 2013;97(2):369-376.
7. Okereke O, Samieri C, Devore E, Grodstein F. Mediterrane Ernährung und kognitiver Rückgang in der Nurses‘ Health Study. *Alzheimer Demenz*. 2012;8(4):448.
8. Knight A, Bryan J, Wilson C, Hodgson JM, Davis CR, Murphy KJ. Die mediterrane Ernährung und die kognitive Funktion bei gesunden älteren Erwachsenen in einer 6-monatigen randomisierten kontrollierten Studie: The MedLey Study. *Nährstoffe*. 2016;8(9):E579.
9. Davis CR, Bryan J, Hodgson JM, Woodman R, Murphy KJ. Eine mediterrane Ernährung reduziert F2-Isoprostane und Triglyceride bei älteren australischen Männern und Frauen nach 6 Monaten. *J Nutr*. 2017;147(7):1348-1355.
10. Gomez-Pinilla F. Brainfood: die Auswirkungen von Nährstoffen auf die Gehirnfunktion. *Nat Rev. Neurosci*. 2008;9(7):568-578.
11. Martínez-Lapiscina EH, Clavero P, Toledo E, et al. Mediterrane Ernährung verbessert die Wahrnehmung: die randomisierte Studie PREDIMED-NAVARRA. *J Neurol Neurochirurgie Psychiatrie*. 2013;84(12):1318-1325.
12. Bouchard-Mercier A, Rudkowska I, Lemieux S, Couture P, Vohl M. Die metabolische Signatur im Zusammenhang mit dem westlichen Ernährungsmuster: eine Querschnittsstudie. *Nutr J*. 2013;12:158
13. Ownby RL. Neuroinflammation und kognitives Altern. *Curr Psychiatrie Rep*. 2010;12(1):39-45.
14. CA Anastasiou, M. Yannakoulia, M. H. Kosmidis, et al. Mediterrane Ernährung und kognitive Gesundheit: erste Ergebnisse der Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet. *Plus eins*. 2017;12(8):e0182048.

Details

**Besuchen Sie uns auf: natur.wiki**