

Studie: Mittelmeerdiät und Mortalität: Eine zweite Metaanalyse

In dieser Studie geht es darum, die gesundheitlichen Vorteile einer Mittelmeerdiät zu untersuchen. Die Autoren haben Daten aus sieben prospektiven Studien analysiert und mit einer früheren Metaanalyse kombiniert. Dabei haben sie das Risiko verschiedener Krankheiten und der Gesamtmortalität in Bezug auf die Einhaltung einer Mittelmeerdiät untersucht. Die Studie zeigt, dass eine höhere Einhaltung dieser Diät mit einer signifikanten Verringerung der Gesamtmortalität sowie der Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen einhergeht. Es wird betont, dass kleine Veränderungen in der Ernährung bereits einen signifikanten Nutzen bringen können, und die genaue Definition der Mittelmeerdiät ist nicht erforderlich.
Referenz Sofi F, Abbate R, …



In dieser Studie geht es darum, die gesundheitlichen Vorteile einer Mittelmeerdiät zu untersuchen. Die Autoren haben Daten aus sieben prospektiven Studien analysiert und mit einer früheren Metaanalyse kombiniert. Dabei haben sie das Risiko verschiedener Krankheiten und der Gesamtmortalität in Bezug

auf die Einhaltung einer Mittelmeerdiät untersucht. Die Studie zeigt, dass eine höhere Einhaltung dieser Diät mit einer signifikanten Verringerung der Gesamtmortalität sowie der Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen einhergeht. Es wird betont, dass kleine Veränderungen in der Ernährung bereits einen signifikanten Nutzen bringen können, und die genaue Definition der Mittelmeerdiät ist nicht erforderlich.

Referenz

Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Sammeln von Beweisen für die gesundheitlichen Vorteile der Einhaltung der Mittelmeerdiät: eine aktualisierte systematische Überprüfung und Metaanalyse. *Bin J Clin Nutr.* 2010;92(5):1189-1196.

Studiendesign

Diese neueste Studie von Francesco Sofi fügte Daten aus sieben prospektiven Studien, die in den letzten zwei Jahren veröffentlicht wurden, zu einer früheren Metaanalyse aus dem Jahr 2008 hinzu. Die statistische Analyse der zusammengestellten Daten korrelierte die Einhaltung einer Mittelmeerdiät mit dem relativen Risiko verschiedener Krankheiten und des Gesamtsterblichkeitsrisikos. Zu diesen Neuzugängen gehörten 1 Studie zur Gesamtmortalität, 3 Studien zur kardiovaskulären Inzidenz oder Mortalität, 1 Studie zur Krebsinzidenz oder Mortalität und 2 Studien zu neurodegenerativen Erkrankungen.

Teilnehmer

Die Anzahl der Probanden, deren Daten zusammengestellt wurden, variierte je nach Erkrankung. Hinsichtlich der Inzidenz und Mortalität von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurden insgesamt 534.064 Probanden mit 8.739 Ereignissen zur Analyse erfasst. Für Krebsinzidenz und Mortalität gab es 1.006.410 Probanden und 11.378 Ereignisse. Für

neurodegenerative Erkrankungen gab es 136.235 Probanden und 1.074 Fälle, aus denen Rückschlüsse gezogen werden konnten. Die frühere Metaanalyse von 2008 nutzte Daten aus 12 qualifizierenden Studien, die zwischen 1966 und 2008 mit insgesamt 1.574.299 Probanden veröffentlicht wurden.¹

Studienintervention

Die Einhaltung einer Mittelmeerdiät wurde anhand von Werten definiert, die die Übereinstimmung des Ernährungsmusters des Probanden mit dem traditionellen mediterranen Ernährungsmuster beurteilten. Den 7 bis 9 verschiedenen Ernährungsmerkmalen wurden Werte von Null oder 1 zugewiesen, wobei der Median des Verzehrs der Studienteilnehmer als Dividierer diente. Personen, deren Verzehr typisch für eine mediterrane Ernährung war (Gemüse, Obst, Bohnen, Getreide, Fisch, Olivenöl und mäßiger Verzehr von Rotwein zu den Mahlzeiten) über dem Medianverzehr lag, erhielten 1 Punkt für jedes Merkmal, in dem sie über dem Durchschnitt lagen. Diejenigen, deren Verbrauch unter dem Median lag, erhielten eine Nullpunktzahl. Personen, deren Verzehrsmuster von Bestandteilen, die nicht als Teil einer Mittelmeerdiät gelten (rotes und verarbeitetes Fleisch, Geflügel, Eier oder Milchprodukte), über dem Medianwert lagen, erhielten ebenfalls eine Null, während diejenigen, die über dem Medianwert lagen oder darunter lagen, 1 Punkt erhielten für diese Kategorie. Verschiedene Studien unterschieden sich in der Gesamtzahl der bewerteten Lebensmittelkategorien. Während die niedrigste Punktzahl immer Null war, variierte die höchstmögliche Punktzahl zwischen den Studien zwischen 7 und 9 Punkten für die größte Adhärenz.

Primäre Ergebnismaße

Die Studie berechnete Veränderungen des relativen Risikos für das Auftreten oder die Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder neurodegenerativen Erkrankungen, die mit einer stärkeren Einhaltung einer mediterranen

Ernährung einhergehen. Außerdem wurde das relative Risiko der Gesamtmortalität berechnet.

Wichtigste Erkenntnisse

Dieses Papier ist eine Aktualisierung von Sofi et al. 2008 und fügt Daten aus neu veröffentlichten Studien hinzu. Die erhöhte Datenmenge hatte keinen wesentlichen Einfluss auf die ursprünglichen Erkenntnisse von Sofi. Diese neue Metaanalyse zeigte, dass eine um zwei Prozentpunkte höhere Einhaltung der Mittelmeerdiät mit einer signifikanten Verringerung der Gesamtmortalität verbunden war [relative risk (RR)=0.92; 95% CI: 0.90, 0.94] kardiovaskuläre Inzidenz oder Mortalität (RR = 0,90; 95 %-KI: 0,87; 0,93), Krebsinzidenz oder -mortalität (RR = 0,94; 95 %-KI: 0,92; 0,96) und neurodegenerative Erkrankungen (RR = 0,87; 95 %-KI: 0,81). , 0,94).

Auswirkungen auf die Praxis

Die genaue Definition der Mittelmeerdiät ist frustrierend vage. Es handelt sich eher um ein Konzept als um eine definierte Intervention. Es ist klar, dass diese Diät Elemente enthält, die gesundheitsfördernd sind. Es ist auch klar, dass weder Genauigkeit erforderlich ist noch große Ernährungsumstellungen erforderlich sind, um einen Nutzen zu erzielen. Um den minimalen Anstieg der Adhärenzbewertung um 2 Punkte zu erreichen, der erforderlich ist, um einen signifikanten Nutzen zu erzielen, war nur eine Verbesserung in 2 von 7 oder 9 verschiedenen Kategorien erforderlich. Um zum Beispiel eine Steigerung der Einhaltung um zwei Punkte zu erreichen, müsste man möglicherweise nur den Fischkonsum über den Mittelwert in der Kohorte der Probanden in der Studie steigern und den Verzehr von rotem Fleisch unter den Mittelwert der Kohorte senken.

Jemand, der mit einer Diät beginnt, die weit vom mediterranen Muster entfernt ist, könnte leicht 0 Punkte erreichen und mit einer Änderung seiner

Essgewohnheiten seine Punktzahl um 7 bis 9 Punkte erhöhen.

Jemand, der mit einer Diät beginnt, die weit vom mediterranen Muster entfernt ist, könnte leicht 0 Punkte erreichen und mit einer Änderung seiner Essgewohnheiten seine Punktzahl um 7 bis 9 Punkte erhöhen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki