

COVID-19: Raschere Genesung bei mediterraner Ernährung

Datum: 01.08.2022

Original Titel:

Higher Adherence to the Mediterranean Dietary Pattern Is Inversely Associated With Severity of COVID-19 and Related Symptoms: A Cross-Sectional Study

Kurz & fundiert

- Mediterrane Diät bekannt als protektiv gegenüber verschiedenen chronischen Erkrankungen
- Ermittlung des Einflusses der mediterranen Ernährung auf Schweregrad und Symptome von COVID-19
- 250 COVID-19-Patienten im Iran
- Mediterrane Ernährungsweise über 1 Jahr vor COVID-19-Diagnose in Zusammenhang mit weniger schweren Verläufen
- Ernährung mit weniger Symptomen und rascherer Genesung assoziiert

DGP - In einer Querschnittsstudie untersuchten Wissenschaftler, wie ausgeprägt sich COVID-19-Patienten im Jahr vor ihrer Diagnose gemäß der mediterranen Diät ernährten und wie schwer ihr COVID-19-Verlauf war. Demnach war die mediterrane Diät mit reduziertem Risiko für schwere Verläufe, geringer ausgeprägte Symptome und raschere Genesung assoziiert.

Eine Ernährung im Sinne der mediterranen Diät, gekennzeichnet durch viel Obst und Gemüse, Nüsse, Fisch und Olivenöl, wurde bereits in vielen Studien mit einem reduzierten Risiko für eine Reihe chronischer Erkrankungen assoziiert, die teils inzwischen als typische Begleiterkrankungen schwerer COVID-19-Verläufe bekannt sind. Allerdings ist unklar, ob die Einhaltung der mediterranen Diät auch mit dem Schweregrad und den Symptomen von COVID-19 in Zusammenhang steht. Die vorliegende Studie untersuchte dies anhand von Ernährungsmustern im Vergleich von COVID-19-Verläufen und Symptomen bei iranischen Patienten, die wegen COVID-19 klinisch behandelt wurden.

In dieser Querschnittsstudie wurden 250 COVID-19-Patienten im Alter von 18 bis 65 Jahren untersucht. Mit Hilfe eines Nahrungsmittel-Frequenz-Fragebogens ermittelten die Wissenschaftler die Ernährungsweise der Studienteilnehmer im Jahr vor ihrer COVID-19-Diagnose. Wie ausgeprägt sich die Personen entsprechend der mediterranen Diät (MD) ernährten, wurde anhand eines MD-Scores ermittelt. Der Schweregrad von COVID-19 wurde anhand der Kriterien des National Institutes of Health's Coronavirus Disease 2019-Reports eingeschätzt. Zusätzlich ermittelten die Wissenschaftler unter anderem Symptome, die mit COVID-19 assoziiert sind, sowie

Entzündungsmarker.

Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 44,1 Jahre alt (+/- 12,1 Jahre). Etwa die Hälfte (46 %) hatte einen schweren COVID-19-Verlauf. Patienten, die sich stärker entsprechend der mediterranen Diät ernährten, hatten niedrigere Mengen des Entzündungsmarkers CRP (**C-reaktives Protein**; 7,80 vs. 37,36 mg/l) im Blutserum sowie eine geringere Erythrozytensedimentationsrate (14,08 vs. 42,65 mm/h) als Patienten mit einer anderen Ernährung. Die Patienten, die sich besonders ausgeprägt mediterran ernährten (höchster MD-**Score**), hatten nach Berücksichtigung weiterer relevanter Faktoren (z. B. Alter, Geschlecht), ein um 77 % geringeres Risiko, einen schweren COVID-19-Verlauf zu erleiden. Der MD-**Score** war zudem invers mit COVID-19-Symptomen wie Atemnot, Husten, Fieber, Schüttelfrost, Schwächegefühl, Muskelschmerz, Übelkeit und Erbrechen sowie Halsschmerzen assoziiert. Die mediterrane Diät hing darüber hinaus mit der Dauer des Krankenhausaufenthalts und der Genesung zusammen.

Eine stärker mediterran ausgerichtete Ernährung stand somit in Zusammenhang mit geringer ausgeprägten typischen COVID-19-Symptomen und einer geringeren Wahrscheinlichkeit, schwer an COVID-19 zu erkranken. Patienten mit einer im Jahr vor ihrer Erkrankung vorwiegend mediterranen Ernährung waren im Schnitt für kürzere Zeit in klinischer Behandlung und rascher genesen.

Referenzen:

Zargarzadeh, N., Tadbir Vajargah, K., Ebrahimzadeh, et al. (2022). Higher Adherence to the Mediterranean Dietary Pattern Is Inversely Associated With Severity of COVID-19 and Related Symptoms: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.911273>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“