

Mediterrane Ernährung macht glücklicher

Datum: 25.10.2018

Original Titel:

Mediterranean diet and quality of life: Baseline cross-sectional analysis of the PREDIMED-PLUS trial

DGP - Eine mediterrane Ernährung erwies sich bei älteren Personen mit dem Metabolischen Syndrom als hilfreich, um wichtige Komponenten der gesundheitsbezogenen Lebensqualität wie Lebensfreude, Einschränkungen aufgrund von emotionalen Problemen und die psychische Gesundheit zu verbessern.

Die mediterrane Ernährung gilt als eine der gesündesten Ernährungsweisen. Sie ist reich an Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und Olivenöl. Spanische Forscher wollten mit ihrer Studie nun herausfinden, ob es sich auch günstig auf die Lebensqualität auswirkt, wenn sich eine Person mediterran ernährt.

Spanischer Forscher untersuchten den Zusammenhang zwischen mediterraner Ernährung und Lebensqualität

Um zu überprüfen, ob ein mediterranes Ernährungsmuster eingehalten wurde, wurde ein aus 17 Punkten zusammengesetzter Punktestand gebildet. Alle 17 Punkte spiegelten die Einhaltung einer mediterranen Ernährung wieder - je höher der Punktestand einer Person, desto eher ernährte sie sich mediterran. In die Studie schlossen die Forscher 6430 ältere Männer und Frauen ein (Alter: 55 bis 70 Jahre), die übergewichtig oder adipös (= krankhaft übergewichtig) waren und bereits das Metabolische Syndrom aufwiesen (wenn Bluthochdruck, schlechte Blutfette, zu viel Körperfett im Bauchraum und erste Störungen des Zuckerstoffwechsels (als Vorstufe von Diabetes) gemeinsam vorliegen, spricht man vom Metabolischen Syndrom).

Alle Teilnehmer füllten einen Fragebogen zur ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität aus sowie den 17 Punkte umfassenden Fragebogen zur mediterranen Ernährung.

Mehr Lebensfreude, weniger Einschränkungen aufgrund von emotionalen Problemen und bessere psychische Gesundheit

Mathematische Berechnungen der Forscher ergaben, dass ein besseres Einhalten des mediterranen Ernährungsmusters bei den Personen mit besseren Werten bei dem Fragebogen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität einherging. Diejenigen mit der besten Übereinstimmung mit der mediterranen Ernährung wiesen gegenüber denjenigen mit der schlechtesten Übereinstimmung insbesondere bei den Kategorien Lebensfreude, Einschränkungen aufgrund von emotionalen Problemen und psychische Gesundheit Vorteile auf.

Diese Studie deckte damit auf, dass eine mediterrane Ernährung bei den an der Studie teilnehmenden älteren Männern und Frauen mit dem Metabolischen Syndrom einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität ausübte. Die mediterrane Ernährung gilt ohnehin als gesund und

kann damit empfohlen werden.

Referenzen:

Galilea-Zabalza I, Buil-Cosiales P, Salas-Salvadó J, Toledo E, Ortega-Azorín C et al. Mediterranean diet and quality of life: Baseline cross-sectional analysis of the PREDIMED-PLUS trial. PLoS One. 2018 Jun 18;13(6):e0198974. doi: 10.1371/journal.pone.0198974. eCollection 2018.



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“