

Mediterrane Ernährung schützt vor Gewichtszunahme – trotz hohem Fettgehalt

Datum: 14.06.2022

Original Titel:

Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial

DGP – Die mediterrane Ernährung enthält viel gesundes Fett und hohe Mengen an Gemüse. Spanische Wissenschaftler konnten in ihrer über knapp 5 Jahre andauernden Studie zeigen, dass diese Kombination ältere Personen vor einer Gewichtszunahme schützt und sich günstig auf ihr Bauchfett auswirkt.

Viele Studien bestätigen, dass die mediterrane Ernährung gesund ist. Aufgrund ihres hohen Fettgehalts scheuen Ärzte aber meist davor, übergewichtigen Personen eine mediterrane Ernährung zum Abnehmen zu empfehlen. Wissenschaftler untersuchten deshalb nun in einer Studie, ob eine mediterrane Ernährung mit hohem Fettgehalt und viel Gemüse dabei helfen kann, das Gewicht und das Bauchfett (gemessen mithilfe vom Taillenumfang) zu reduzieren. Dazu untersuchten die Wissenschaftler ältere Personen, die ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten hatten. Die meisten Studienteilnehmer waren übergewichtig oder adipös.

Mediterrane Ernährung wurde mit Olivenöl oder Nüssen angereichert und mit einer fettarmen Ernährung verglichen

7447 Männer (Alter: 55 bis 80 Jahre) und Frauen (Alter: 60 bis 80 Jahre) nahmen an der Studie teil. Alle Personen litten entweder an Typ-2-Diabetes oder wiesen 3 oder mehrere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten auf. Die Personen wurden auf 3 verschiedene Gruppen aufgeteilt. Personen aus Gruppe 1 sollte sich an eine mediterrane Ernährung mit besonders hohem Gehalt an nativem Olivenöl halten. Personen aus Gruppe 2 ernährten sich ebenso mediterran – und zusätzlich mit besonders vielen Nüssen. Personen aus Gruppe 3 ([Kontrollgruppe](#)) wurden dazu angeleitet, sich fettarm zu ernähren. Der Kaloriengehalt der Ernährung wurde nicht begrenzt. Außerdem wurden keine besonderen Empfehlungen in Bezug auf die sportliche Aktivität gemacht.

Mediterrane Ernährung minderte die Gewichtszunahme am Bauch

Nachdem die Wissenschaftler die Studienteilnehmer knapp 5 Jahre lang beobachtet hatten, zeigte sich, dass Teilnehmer aus allen 3 Gruppen leicht Gewicht abgenommen hatten. Ihr Taillenumfang war allerdings etwas angestiegen. Bei Personen, die sich mediterran und mit vielen Nüssen ernährten, nahm der Bauchumfang aber etwas weniger zu als bei den Personen mit der fettarmen Ernährung.

Diese Ergebnisse zeigen, dass eine fettreiche mediterrane Ernährung mit viel Gemüse dazu geeignet ist, um eine Gewichtszunahme bei älteren Personen zu verhindern. Die mediterrane Ernährung mit

Nüssen wirkte sich auch besonders gut auf das Bauchfett aus, welches weniger stark anstieg als bei einer fettarmen Ernährung. Gesunde Fette und viel Gemüse in der Nahrung – dies sind Empfehlungen, die somit an ältere Personen weitergegeben werden können.

Referenzen:

Estruch R, Martínez-González MA, Corella D et al.: Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2019 May;7(5):e6-e17. doi: 10.1016/S2213-8587(19)30074-9.



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“