Nur wer die Ernährung komplett umstellt, profitiert

Datum: 26.12.2018

Original Titel:
Pilot randomized controlled trial of a Mediterranean diet or diet supplemented with fish oil, walnuts, and grape juice in overweight or obese US adults

DGP **– Muss die Ernährungsweise stimmen oder reicht es auch, die gewohnte Ernährung mit wichtigen Inhaltsstoffen anzureichern? Dies fragten sich Wissenschaftler aus den USA zu der mediterranen Ernährung. In ihrer Studie zeigte sich dann: nur wer sich ganzheitlich an das mediterrane Ernährungsmuster hielt, profitierte. Hingegen hatte es keinen Vorteil, die Ernährung durch einzelne wichtige Inhaltsstoffen der mediterranen Ernährung anzureichern.**

Die mediterrane Ernährung hat zu Recht einen guten Ruf. In wissenschaftlichen Studien konnte bereits der positive Effekt dieser Mittelmeer-Kost auf Körpergewicht, Diabetes-Risiko und Herzgesundheit nachgewiesen werden.

Wissenschaftler aus den USA wollten nun in ihrer Studie herausfinden, ob sich Menschen an eine mediterrane Ernährungsweise halten müssen, um positive Effekte zu erfahren oder ob auch einzelne wichtige Inhaltsstoffe einer typisch mediterranen Ernährung gleich gute Effekte erzielen können.

Kleine Studie mit 30 übergewichtigen/adipösen Teilnehmern

Die Wissenschaftler führten dazu über 8 Wochen eine Studie durch, bei der sie 30 übergewichtige oder adipöse Personen auf eine von 3 Gruppen aufteilten. Die 11 Personen aus Gruppe 1 sollten sich an ein mediterranes Ernährungsmuster halten. In den ersten 4 Wochen wurde ihnen dazu alle Gerichte und Getränke bereitgestellt. In den letzten 4 Wochen der Studie sollten die Personen dann zu Hause selbst mediterran kochen – dazu erhielten sie vorab detaillierte Anweisungen. Die 10 Personen aus Gruppe 2 wurden hingegen dazu angewiesen, sich an ihre übliche Ernährung zu halten. Zusätzlich erhielten die Personen täglich 2 Fischölkapseln, 40 g Walnüsse und 475 ml Traubensaft. Die 9 Personen aus Gruppe 3 waren die Kontrollgruppe – diese Personen erhielten keine Anweisungen und sollten sich wie gewohnt weiter ernähren.

Gewicht und Laborwerte zur Gesundheit von Herz und Stoffwechsel wurden bestimmt

Zu Beginn der Studie wie auch nach 4 und 8 Wochen wurden die Studienteilnehmer gebeten, ihre Ernährung über einen Zeitraum von 3 Tagen zu dokumentieren. An diesen Terminen wurde zusätzlich das Gewicht der Teilnehmer und ihr Taillenumfang gemessen. Außerdem wurden weitere Laborwerte wie der Cholesterinspiegel und der Gehalt an Entzündungsmarkern oder oxidativem Stress (entsteht, wenn die normale Reparatur- und Entgiftungsreaktion von Zellen überfordert ist) bestimmt.

Vorteile nur bei ganzheitlicher mediterraner Ernährungsweise

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Nach 4 und 8 Wochen hatten die Personen aus der Gruppe mit der mediterranen Ernährung an Gewicht verloren, während die Personen aus der Kontrollgruppe im Vergleich dazu zugenommen hatten. Zudem konnte bei den Personen aus der Gruppe mit mediterranen Ernährung weniger oxidativer Stress und ein niedriger Gesamtcholesterinspiegel und LDL-Cholesterinwert (LDL gilt als das „schlechte“ Cholesterin) im Vergleich zu der Kontrollgruppe gesehen werden. Beim Vergleich der Gruppe mit den Supplementen (Fischöl, Walnüsse, Traubensaft) mit der Kontrollgruppe zeigte sich, dass die Personen aus der Supplement-Gruppe niedrigere Adiponectin-Werte aufwiesen. Der Adiponectin-Wert sollte nicht zu niedrig sein, da bei niedrigeren Werten ein Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten gesehen wird.

Aufgrund dieser Ergebnisse schlussfolgerten die Forscher, dass eine mediterrane Ernährungsweise günstige Effekt auf das Körpergewicht und die Gesundheit von Herz und Stoffwechsel bei übergewichtigen Personen ausüben könnte. Hingegen konnten keine positiven Effekte gesehen werden, wenn die Ernährung unverändert bliebt und mit Fischöl, Walnüssen und Traubensaft angereichert wurde.

Referenzen:

Lindsay M. Jaacks, Salman Sher, Christine De Staercke, Markus Porkert, Wayne R. Alexander, Dean P. Jones, Viola Vaccarino, Thomas R. Ziegler and Arshed A. Quyyumi. Pilot randomized controlled trial of a Mediterranean diet or diet supplemented with fish oil, walnuts, and grape juice in overweight or obese US adults. BMC Nutrition 2018, 4:26

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom