

## Kongressnotizen

### Mediterrane Ernährung in der Primärprävention kardiovaskulärer Ereignisse – so effektiv wie Statine?

Einer spanischen Studie zufolge kann eine mediterrane Ernährung, die täglich entweder mit 4 Esslöffeln extra nativem Olivenöl oder Nüssen angereichert wird, die Inzidenz kardiovaskulärer Ereignisse signifikant senken. Die Studie wurde nach 4,8 Jahren vorzeitig abgebrochen, nachdem sich abgezeichnet hatte, dass in der Interventionsgruppe mit mediterraner Diät plus Supplementierung das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse um etwa 30 Prozent niedriger war, wie Professor Dr. Edouard Battagay vom Universitätsspital Zürich berichtete. Eine vergleichbare Risikoreduktion erreicht man bei Cholesterinsenkung mit einem Statin. Die mediterrane Kost mit frischem Gemüse, Obst, Fisch und Meeresfrüchten sowie Nüssen oder besonders viel Olivenöl schnitt in puncto Risikoreduktion kardiovaskulärer Ereignisse besser ab als eine fettarme Ernährung.

An der PREDIMED-Studie hatten knapp 7500 Menschen im Alter von 55 bis 80 Jahren teilgenommen, die entweder bereits einen Typ-2-Diabetes hatten oder mindestens 3 kardiovaskuläre Risikofaktoren wie arterielle Hypertonie, Dyslipidämie, Rauchen oder Übergewicht aufwiesen.

Jeweils 3 gleich grosse Gruppen wurden zu ihrer Ernährung instruiert: Gruppe 1 sollte sich fettarm ernähren. Statt tierischer Fette, Eiern und Fleisch sollten mehr Kohlenhydrate gegessen werden. Gruppe 2 und 3 sollte im Rahmen der mediterranen Ernährung moderat Fett zu sich nehmen, dafür auf Backwaren verzichten. In Gruppe 2 wurde zusätzlich Olivenöl supplementiert; in Gruppe 3 kamen täglich Baumnüsse auf den Tisch. Eine Beratung zur Kalorienreduktion oder zu körperlicher Aktivität fand nicht statt.

Die Bilanz nach fast 5 Jahren: In der Olivenöl- und Baumnussgruppe war der pri-

märe Endpunkt aus Herzinfarkt, Schlaganfall und/oder kardiovaskulär bedingtem Tod im Vergleich zur fettarmen ernährten Gruppe signifikant niedriger. Die Forscher registrierten insgesamt 288 kardiovaskuläre Ereignisse, die ungleich verteilt waren: 96 Ereignisse (3,8%) entfielen auf die Olivenöl-Gruppe, 83 (3,4%) auf die Nuss-Gruppe und 109 (4,4%) auf die Kontrollgruppe. Rechnerisch liessen sich somit pro 1000 Befolger der mediterranen Kost jährlich 3 kardiovaskuläre Ereignisse verhindern.

**Anka Stegmeier-Petroianu**

#### Referenz:

Estruch R. et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med.* 2013; 368 (14): 1279–1290.