Gesundes Altwerden mit Bewegung und mediterraner Ernährung

Neben der genetischen Veranlagung sind es die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die mit dem Risiko für bestimmte Erkrankungen assoziiert sind. Selbst bei älteren Menschen lässt sich jedoch die Gesamt- und die krankheitsspezifische Mortalität noch signifikant senken, wenn vier einfache Lifestyle-Faktoren beachtet werden. Auch das metabolische Syndrom kann durch adäquate Ernährung therapiert werden, wie zwei kürzlich im JAMA publizierte Studien zeigen.

Im so genannten HALE-Projekt (The Healthy Ageing: A Longitudinal Study in Europe) untersuchte eine Forschergruppe der Universität Wageningen an einem grossen Patientenkollektiv aus zwei europäischen Kohortenstudien (SENECA und FINE), welchen Einfluss eine Mittelmeerdiät (viel Gemüse, Früchte, Fisch, Getreideprodukte, wenig Fleisch und viel ungesättigte Fettsäuren) sowie Nichtrauchen, mässiger Alkoholgenuss und mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag auf die Gesundheit und Überlebensrate bei 70- bis 90-jährigen Personen haben; dabei wurden sowohl die einzelnen als auch die kombinierten Effekte der vier Faktoren analysiert. Untersucht wurden 1507 Männer und 832 Frauen aus elf europäischen Ländern über einen Zeitraum von zehn Jahren, wobei die Probanden zu Beginn der Studie weder an einer kardiovaskulären Erkrankung leiden noch an Krebs oder Diabetes mellitus erkrankt sein durften.

Vier einfache Lebensregeln für ein gesundes Alter

Für jeden Lifestyle-Faktor wurde das individuelle Sterblichkeitsrisiko ermittelt, wobei sich der Faktor «Bewegung» mit einer 37-prozentigen Risikoreduktion («Hazard Ratio» [HR] 0,63) als effizientester Schutzmechanismus erwies. Nichtrauchen lag bei 35 Prozent (HR 0,65), die Mittelmeerdiät bei 23 Prozent (HR 0,77) und moderater Alkoholkonsum bei 22 Prozent (HR 0,78). Personen, die alle vier Kriterien in ihrer Lebensführung berücksichtigten, wiesen eine um 65 Prozent geringere Zehnjahres-Mortalitätsrate (HR 0,35) auf.

935 der betagten Studienteilnehmer starben während der Beobachtungszeit. 317 dieser Todesfälle wurden durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 233 durch Krebserkrankungen verursacht. Die übrigen Todesfälle hatten andere Gründe oder unbekannte Ursachen. Die Nichtbeachtung der vier Lebensregeln verursachte 60 Prozent der gesamten Todesfälle; 64 Prozent gingen auf das Konto von Herzleiden, 61 Prozent auf Herz-Kreislauf- und 60 Prozent auf Krebserkrankungen.

Mittelmeerdiät zur Behandlung des metabolischen Syndroms geeignet

Bei 180 Patienten (99 Männer, 81 Frauen) mit metabolischem Syndrom verglich eine italienische Arbeitsgruppe der Universität Neapel in einer randomisierten Studie die Auswirkungen einer mediterranen Ernährung im Vergleich zu einer herkömmlichen fettreduzierten Diät über einen Zeitraum von 2,5 Jahren. Es zeigte sich, dass die Serumkonzentrationen der Entzündungsmarker C-reaktives Protein (CRP), Interleukin (IL)-6 sowie IL-7 und IL-8 unter der Mittelmeerdiät ebenso sanken wie die Insulinresistenz. Gleichzeitig verbesserte sich die endotheliale Funktion in der Verumgruppe. Darüber hinaus hatten die Teilnehmer mit Hilfe der mediterranen Kost mehr Gewicht reduziert als in der Kontrollgruppe. Nach zwei Jahren bestand nur noch bei 40 von 90 Patienten mit Mittelmeerdiät ein metabolisches Syndrom, verglichen mit 78 von 90 Kontrollpatienten.

Fazit

Eine mediterrane Ernährung, reich an pflanzlicher Kost, ungesättigten Fettsäuren, Getreideprodukten, Fisch, mit weniger Fleisch, Wurst und Milchprodukten, kombiniert mit Nichtrauchen, moderatem Alkoholkonsum und mindestens 30-minütiger körperlicher Bewegung pro Tag ist – auch noch im hohen Alter! – mit einer um mehr als 50-prozentigen Reduktion der Mortalität verbunden. Zudem lassen sich unter dieser Ernährung auch die Prävalenz des metabolischen Syndroms sowie die damit verbundenen kardiovaskulären Risikofaktoren senken. ■

Dr. Claudia Reinke

Literatur:
1. Knoops KTB, de Groot LC, Kromhout D et al.: Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women; the HALE project. JAMA 2004; 292: 1433–9.
2. Esposito K, Marfella R, Ciotola M et al.: Effect of a mediterranean-style diet on endothelial dysfunction and markers of vascular inflammation in the metabolic syndrome: a randomized trial. JAMA 2004; 292: 1440–6.