

Mediterrane Kost senkt Diabetesrisiko

Seit Jahren gilt die mediterrane Küche als Inbegriff gesunden Essens. Unzählige Studien haben sich intensiv mit ihr auseinandergesetzt, seit klar wurde, dass die Bewohner des Mittelmeerraums weniger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und insgesamt ein höheres Alter erreichen, wenn sie sich an ihre traditionellen Essgewohnheiten halten. Eine aktuelle, im «British Medical Journal» publizierte spanische Studie hat nun gezeigt, dass mediterrane Kost offenbar auch vor Diabetes schützen kann.

Die Mittelmeerküche zeichnet sich vor allem durch die Zufuhr von viel frischem Gemüse und Früchten sowie Fisch, Getreideprodukten und Olivenöl aus. Im Rahmen einer gross angelegten Langzeitstudie überprüften die spanischen Ernährungswissenschaftler, ob sich die Einhaltung einer solchen Kost auch auf die Inzidenz des Typ-2-Diabetes auswirken würde. Dazu wurden mehr als 13 000 ehemalige Universitätsabsolventen einbezogen, die von 1999 bis November 2007 sukzessive durch Mailings rekrutiert worden waren. Anhand detaillierter Fragebogen, die alle zwei Jahre verschickt wurden, erhielt die Studiengruppe Auskunft über die Ernährungsgewohnheiten und den Lebensstil (z.B. Verzehr von Obst und Gemüse, Zubereitungsarten, Verwendung von Fetten, Rauchen und Alkoholkonsum). Zudem überprüften die Forscher

in Abständen den Gesundheitszustand der Probanden, von denen bei Studieneintritt keiner an Diabetes erkrankt war. Die Auswertung der Studiendaten ergab, dass Probanden, die sich streng an die mediterranen Essgewohnheiten hielten, eine um 83 Prozent geringere Wahr-

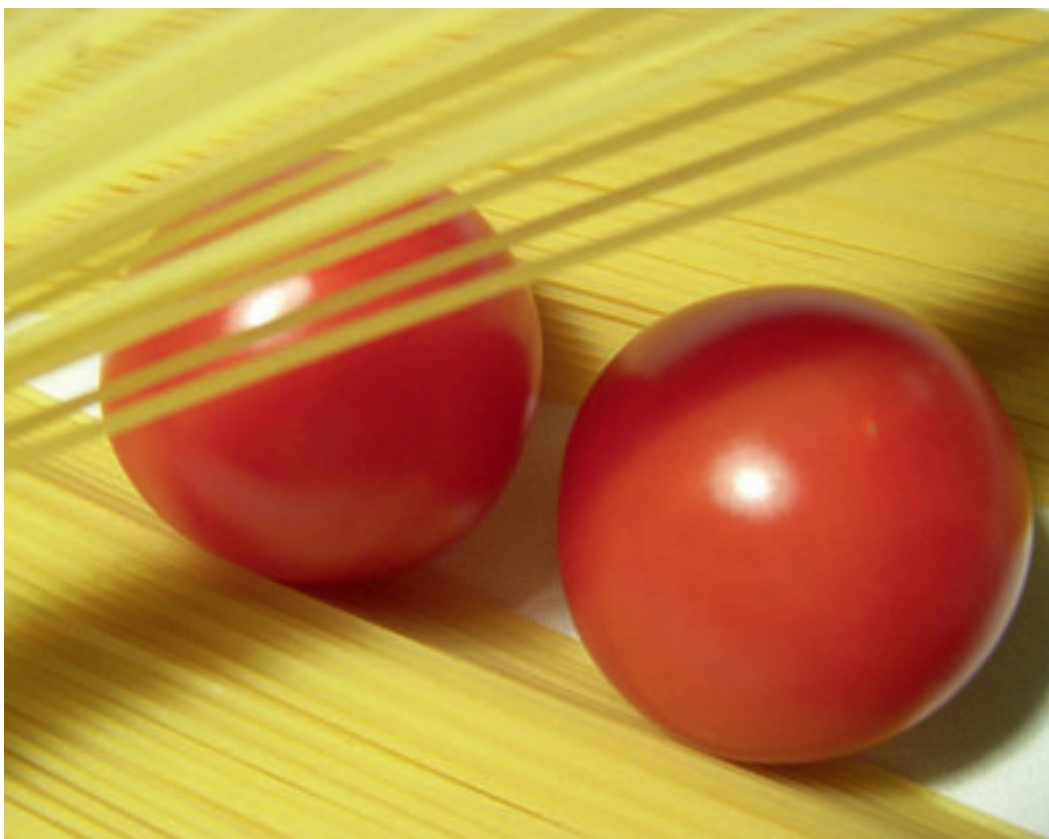
scheinlichkeit aufwiesen, an Diabetes zu erkranken. Wer sich weniger strikt daran hielt, hatte immer noch ein um 60 Prozent geringeres Erkrankungsrisiko. Den posi-

ernährt, sei darüber hinaus besser mit dem Hormon Glukagon-like-Peptide-1 versorgt, das die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse stimuliert und zu hohe Blutzuckerspiegel verhindert. Weitere Langzeitstudien sind erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

CR

Quelle:

Martinez-Gonzales MA, de la Fuente-Arrillaga C, Nunez-Cordoba JM et al.; Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ* 2008; 336: 1348–1351.



ven Effekt der mediterranen Ernährungsweise schreiben die Forscher der hohen Zufuhr pflanzlicher Kost, dem dadurch erhöhten Anteil an Ballaststoffen und dem Gebrauch von Olivenöl zu, das den Organismus mit ungesättigten Fettsäuren versorgt. Wer sich konsequent mediterran