

## Gesunde Ernährung

### Großstudie adelt Mittelmeer-Kost

**Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und schlechte Blutfettwerte bilden ein tödliches Quartett - das metabolische Syndrom. Eine Großstudie mit einer halben Million Probanden bringt Wissenschaftler zu dem Fazit: Mediterrane Kost ist besonders geeignet, der Zivilisationskrankheit vorzubeugen.**

Fisch oder Meeresfrüchte, Tomaten und anderes Gemüse, Oliven und viel Olivenöl, Obst - und täglich ein Gläschen Wein. All das gehört zum Inbegriff der mediterranen Kost, jener Ernährungsweise, die gesund halten und ein langes Leben versprechen soll. Die Griechen, das haben einige Studien bereits bewiesen, schneiden deshalb am besten ab. Denn im Gegensatz zu den Italienern verzichten sie auf Spaghetti Carbonara oder Bolognese mit Hackfleisch. Stattdessen landen öfter leichte Speisen mit viel Fisch und Olivenöl oder Salaten auf ihren Tellern.

Als wollten die Griechen diesen Umstand noch einmal deutlich machen, ist jetzt eine weitere Studie erschienen, die bestätigt: Mediterrane Kost wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und kann vor Herzkrankheiten bewahren. Schon Ende der neunziger Jahre hatte man einen derartigen Zusammenhang erstmals erkannt: Herzinfarktpatienten wurden unterschiedlich ernährt. Eine Gruppe durfte essen, was sie wollte, die andere ernährte sich nach der sogenannten Kreta-Diät. Dieses Diätkonzept orientiert sich an der mediterranen Küche, ist aber weniger fett, setzt eher auf Geflügel als auf rotes Fleisch und verzichtet auf süße Nachspeisen. Das Ergebnis fiel eindeutig aus: Den Kreta-Probanden ging es besser, in der anderen Gruppe war das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt deutlich höher.

Nun haben Demosthenes Panagiotakos von der Harokopio-Universität in Athen und seine Kollegen sich an die Arbeit gemacht und insgesamt 50 solcher Studien über die positiven Effekte der mediterranen Kost analysiert. Darin flossen die Daten von etwa einer halben Million Teilnehmern ein.

Dabei interessierten sich die Wissenschaftler insbesondere für eine Frage. Welche positiven Effekte hat mediterrane Kost auf das metabolische Syndrom? Dieses diagnostiziert der Arzt, wenn deutliches Übergewicht, besonders im Bauchbereich, und mindestens zwei von drei Faktoren gleichzeitig auftreten: Bluthochdruck, schlechte Blutfettwerte oder ein gestörter Blutzuckerspiegel.

Das metabolische Syndrom ist ein zunehmendes Problem in den Industrieländern und wird mit verschiedenen Folgeerkrankungen in Zusammenhang gebracht, weil es zu Gefäßverkalkungen führt, darunter Herzerkrankungen, Diabetes und Schlaganfall. Experten sehen darin eine der größten Bedrohungen für unsere Gesellschaft.

Dem könne man, so das Fazit der griechischen Metaanalyse, mit einer Ernährungsweise mit Olivenöl und viel Obst und Gemüse vorbeugen. Es werde nicht nur das Risiko für den gefährlichen Symptomenkomplex gesenkt. Auch die einzelnen Faktoren des Syndroms könnten positiv beeinflusst werden, schreiben die Studienautoren. Sie sehen in der mediterranen Kost eine vergleichsweise einfache sowie kostengünstige Möglichkeit, die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und Folgeerkrankungen zu verringern. Panagiotakos zufolge ist die Metaanalyse die erste Studie, die sich systematisch mit den positiven Effekten der mediterranen Küche auf das metabolische Syndrom auseinander gesetzt hat.

*cib/dpa*

08.03.2011 - *spiegel.de*