

Mittelmeer-Kost halbiert Diabetes-Risiko

REUS (ob). Eine tägliche Ernährung, die sich an der Mittelmeer-Kost orientiert, halbiert das Risiko für einen Diabetes mellitus - auch ohne Verringerung der Kalorienzufuhr, ohne Gewichtsreduktion oder verstärkte körperliche Aktivität.



Fisch und Nüsse als wichtige Bestandteile der Mittelmeerkost: das Diabetes-Risiko lässt sich damit offenbar um bis die Hälfte reduzieren.

© Leonid Nyshko / fotolia.com

Beobachtet wurde diese Risikoreduktion in der jetzt publizierten Substudie einer laufenden großen Ernährungsstudie in Spanien ([Diabetes Care online](#)). 418 Personen ohne Diabetes-Erkrankung sind drei Gruppen zugeteilt worden, die sich durch ihre Ernährungsgewohnheiten unterschieden.

Personen in der Kontrollgruppe wurden in fettarmer Kost unterwiesen. In den beiden übrigen Gruppen sollte regelmäßig "Mittelmeer-Kost" auf den Tisch kommen, bestehend aus mehr Obst-, Gemüse- und Fischkonsum und eingeschränktem Genuss von rotem Fleisch und Wurstwaren.

Die beiden "mediterranen" Gruppen unterschieden sich durch eine wesentliche Nuance: Die eine wurde zum freizügigen Gebrauch von Olivenöl, die andere zum reichhaltigen Genuss von Nüssen animiert. Ratschläge zur Kalorienrestriktion oder körperlichen Aktivität wurden von den Wissenschaftlern nicht erteilt.

Dementsprechend gab es im vierjährigen Beobachtungszeitraum in puncto Körpergewicht und körperliche Bewegung auch keine signifikanten Unterschiede zwischen den drei Gruppen.

Sehr deutlich unterschieden sie sich dafür in puncto Diabetes-Entwicklung: Während im Falle der mediterranen Kost 10,1 Prozent (Olivenöl-Gruppe) und 11,0 Prozent (Nüsse-Gruppe) der Teilnehmer einen manifesten Diabetes entwickelt, lag die Inzidenzrate in der Kontrollgruppe bei 17,9 Prozent.

Auf Basis der gepoolten Daten beider Gruppen mit "Mittelmeer-Kost" ergab sich eine relative Reduktion des Diabetesrisikos um 52 Prozent im Vergleich zur Kontrollgruppe mit fettarmer Ernährung.