

Altersmythos : Folgen von Mittelmeekost [i.e. Mittelmeerkost]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2007-2008)**

Heft 99

PDF erstellt am: **14.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Altersmythos

Folgen von Mittelmeerkost

Altersmythos

Mittelmeerkost reduziert das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Gesamtmortalität.

Wirklichkeit

Mittelmeerkost reduziert nicht nur das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und die Gesamtmortalität, sondern auch das Risiko, neu an Alzheimer zu erkranken um 40 % ($P = 0,007$)

Begründung

2 258 nicht demente, zuhause in New York USA lebende Betagte (Alter 78 ± 7 Jahre, 32 % männlich, 10 ± 5 Jahre Ausbildung, je 1/3 weiss, schwarz und hispanisch) wurden prospektiv auf das Auftreten von Alzheimerdemenz untersucht. Ihre Diät wurde analysiert im Hinblick darauf, wie viele der neuen Komponenten der mediterranen Diät sie einhielten (viel Gemüse, viel Früchte, viel Leguminosen, viel Stärkeprodukte, viele einfach gesättigte Fettsäuren, wenig gesättigte Fettsäuren, mässig viel Fisch, wenig bis mässig Milchprodukte, wenig Fleisch und mässig, regelmässig Alkohol).

- ⇒ Die prospektive Untersuchung dauerte 4 ± 3 Jahre
- ⇒ Die Einhaltung mediterraner Diät war mit geringerer jährlicher Abnahme der kognitiven Leistung assoziiert ($P = 0,047$)
- ⇒ Die Diätcharakteristika änderten sich nicht signifikant während 7 ± 2 Jahren, auch nicht bei Personen, die dement wurden.
- ⇒ Bei Kontrolle für Alter, Geschlecht, Rasse, Ausbildung, Genotyp, Kalorienaufnahmemenge, Raucherstatus, Comorbiditätsindex und Body-Mass-Index zeigten Personen mit konsequenter mediterraner Diät (überdurchschnittliche Einhaltung in 6 bis 9 Komponenten der Mittelmeerkost) im Vergleich zu Personen mit 0 bis 3 Mittelmeerkostkomponenten 40% weniger neu auftretende Demenz (HR 0,60: 95 % CI 0,42 bis 0,87, $P = 0,007$).

Sgarneas N. et al: Mediterranean Diet and risk for Alzheimer's disease. Ann neurol. 59 912-921, 2006
Kawas Ch: Diet and the risk for Alzheimer's disease ann neurol. 59 877 bis 879