



Gemütliches Beisammensein in einem Restaurant in Trentino, Italien.

# So isst man sich mit Mittelmeerküche gesund

Sie schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall: Eine neue Studie liefert spektakuläre Belege für die Heilwirkung der mediterranen Ernährung. *Von Atlant Bieri*

**F**ranzosen essen gleich viel Fett und Kohlenhydrate wie die Finnen, die Norweger oder die Iren. Doch in Frankreich sterben ein Drittel weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Befund ist als «Französisches Paradoxon» in die Geschichte der Medizin eingegangen. Schon seit Jahrzehnten besteht der Verdacht, dass es die Mittelmeerkost ist, welche nicht nur Franzosen, sondern auch Griechen, Italiener oder Israeli vor Schlaganfällen und Herzinfarkten schützt. Nun haben Forscher aus Spanien einen spektakulären Beweis für diese These geliefert. Demnach wirkt die mediterrane Küche nicht nur vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden, sie hat sogar eine geradezu heilende Wirkung.

Der Ansatz, den die Forscher gewählt haben, war radikal anders als in bisherigen Studien. Normalerweise basieren Erkenntnisse in den Ernährungswissenschaften auf Fragebögen, in welchen die Probanden während Monaten oder Jahren eintragen, was sie in welchen Mengen gegessen haben. Zur Mittelmeerkost hat es in den letzten Jahrzehnten Tausende solcher Vergleichsstudien gegeben.

Das Team um Ramon Estruch von der Universität Barcelona und Miguel Ángel Martínez-González von der Universität Navarra hat den Spieß umgedreht. Statt die Probanden nur nach ihren Essgewohnheiten zu befragen, haben sie ein grossangelegtes Experiment mit ihnen durchgeführt. Für ihren Versuch trafen sie eine Auswahl von rund 7000 Personen im Alter von 55 bis 80 Jahren. Sie gehörten alle zur Herz-Kreislauf-Risikogruppe. Das heisst, dass sie entweder rauchten, an Diabetes litten, Übergewichtige waren oder zu hohe Cholesterinwerte hatten.

Ein Drittel von ihnen durfte so weitermachen wie bisher und essen, was sie wollten. Das war die Kontrolle. Der zweite Drittel musste die Essgewohnheiten radikal umstellen und sich fortan an die mediterrane Küche halten (siehe Box). Zudem bekamen die Probanden in dieser Gruppe pro Woche einen Liter kaltgepresstes Olivenöl von

der Studienleitung zur Verfügung gestellt. Von diesem mussten sie pro Tag via Salatsauce oder Bratöl mindestens vier Esslöffel zu sich nehmen. Die dritte Gruppe wurde ebenfalls auf mediterrane Kost gesetzt, bekam statt des Olivenöls jedoch 200 Gramm gemischte Nüsse pro Woche, von denen die Probanden dreimal pro Tag essen mussten.

## Drogentest für Teilnehmer

Der Versuch war auf mehrere Jahre ausgelegt. Damit sich die beiden mediterranen Gruppen strikt an ihren neuen Menüplan hielten, führten die Forscher eine Art Drogentest durch. Dabei mussten die Probanden Urinproben abgeben, in denen sich bei korrekt eingehaltener Kost die Abbauprodukte von Olivenöl und Nüssen nachweisen liessen. Allein um die Anzahl Kalorien mussten sich die Probanden nicht kümmern. Diese spielte im Versuch keine Rolle. Sie konnten also so viel Antipasti, Spaghetti und griechischen Salat essen, wie sie wollten.

Nach fünf Jahren waren die Resultate so überdeutlich, dass die Ethik- und Sicherheitskommission den Versuch frühzeitig abbrach. Während bei der Kontrollgruppe 109-mal ein Herzinfarkt, Hirnschlag oder ein Todesfall durch Herz-Kreislauf-Versagen auftrat,

Die Probanden konnten so viel Antipasti, Spaghetti und griechischen Salat essen, wie sie wollten.

waren es bei den beiden Gruppen mit Mittelmeerkost rund 30 Prozent weniger. «Diese Studie bestätigt das, was man schon lange vermutet hat», sagt Christian Wolfrum, Ernährungswissenschaftler an der ETH Zürich. «Sie zeigt klar, dass mediterrane Kost etwas bringt.» Man bedenke: Die Probanden waren schon ziemlich alt. Zudem waren es alles Übergewichtige, Raucher, Diabetiker – die lebten also ziemlich ungesund. «Dass man bei diesen Menschen nach nur fünf Jahren einen so starken Effekt beobachten kann, ist erstaunlich», sagt Wolfrum. «Die mediterrane Kost hat man bisher als Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrachtet. Aber hier kann man schon fast von einer heilenden Wirkung sprechen.»

## Synergistischer Effekt

Auch wenn die Resultate glasklar sind, bei den Ursachen fischen die Forscher nach wie vor im Trüben. Studienleiter Estruch ist zwar überzeugt, dass die Art des eingenommenen Fetts eine Rolle spielt. «Aufgrund unserer Studie und gemäss Studien von anderen Forschern sind wir sicher, dass das Fett in kaltgepresstem Olivenöl und Nüssen besser ist als Butter oder andere pflanzliche Öle», sagt er.

Wolfrum hingegen ist weitaus vorsichtiger: «Die Mittelmeerküche ist immer noch eine Blackbox. Jede Komponente hat einen anderen Effekt, und es ist sehr schwierig, das mittels wissenschaftlicher Studien aufzudröseln», sagt er. Estruch und Martínez-González schreiben in ihrer Studie darum auch von einem «synergistischen Effekt». Das bedeutet, dass sich die Einzelwirkungen von Olivenöl, Nüssen, frischem Gemüse, Fisch und Wein zusammen zu einer viel grösseren positiven Wirkung aufsummieren, als es jeder Bestandteil für sich alleine tun könnte.

Der Effekt lässt sich offenbar in beliebige Länder exportieren. 2012 publizierten schwedische Forscher die Resultate einer zehnjährigen Vergleichsstudie, die zum Schluss kam, dass Schweden, die sich vorwiegend von mediterraner Kost ernährten, ihr Herz-Kreislauf-Risiko um einen Fünftel reduzieren konnten.

## Die wichtigsten Tipps

### So isst man mediterran

Mediterranes Essen zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Früchten, frischem Gemüse, Fisch, Vollkornprodukten und Nüssen aus. Zum Essen gibt es etwas Rotwein. Olivenöl ist das hauptsächlich verwendete Fett. Weniger präsent sind rotes Fleisch und Milchprodukte.

In der Studie wurde den Probanden zu folgendem Diätplan geraten:

- **Kaltgepresstes Olivenöl:** mindestens 4 Esslöffel pro Tag
- **Baum- und Erdnüsse:** 30 Gramm pro Tag
- **Frische Früchte:** mindestens 3 Portionen pro Tag

- **Gemüse:** mindestens 2 Portionen pro Tag
- **Fisch und Meeresfrüchte:** mindestens 3 Portionen pro Woche
- **Hülsenfrüchte:** mindestens 3 Portionen pro Woche
- **Soffritto (Tomaten-Zwiebel-Sauce):** mindestens 2 Portionen pro Woche
- **Geflügel:** statt Rind- oder Schweinefleisch
- **Wein:** mindestens 7 Gläser pro Woche

**Nicht empfohlen sind:** Softdrinks, Backwaren und Süssgebäcke, rotes und verarbeitetes Fleisch. (atb.)

## Fleck im Auge



**Diagnose**  
Andrea Six

**D**er weisse Fleck ist eigentlich nur ein kleiner Schönheitsmangel im bernsteinfarbenen, dicht bewimperten Auge des jungen Mannes. Den 19-Jährigen stört das Aussehen des kleinen Korns kaum. Schliesslich kennt er den Fleck schon seit seiner Geburt. Auch hat er bemerkt, dass er mit dem betroffenen Auge nicht so gut sieht. Was ihn neuerdings aber stark irritiert, ist vielmehr, dass der Fleck wächst und immer stärker beim Blinzeln der Augenlider stört.

Augenärzte eines Universitätsospitals untersuchen das 5 Millimeter grosse Gewächs mit der Lupe und entdecken auf der Oberfläche feinste schwarze Haare. Zudem hat der Fleck zu einer Hornhautverkrümmung geführt.

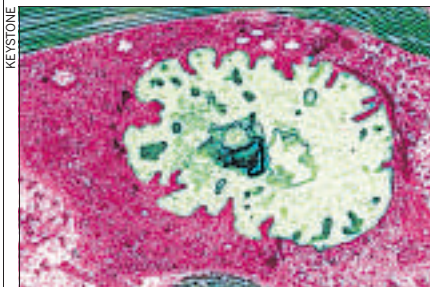
Bei einem Test erkennt der Mann mit dem rechten Auge lediglich besonders gross gedruckte Buchstaben. Da der 19-Jährige die kleine Geschwulst bereits sein Leben lang im Auge trägt, wundern sich die Mediziner nicht über das Ergebnis. Die Sehschärfe im betroffenen Auge konnte sich durch das störende Gewächs nie voll entwickeln.

Aufgrund der langen Krankheitsgeschichte und dem Aussehen des Flecks stellen die Augenärzte eine Vermutung an. Eine Gewebeuntersuchung im Labor soll dem nachgehen. Und richtig: Der 19-Jährige trägt ein sogenanntes limbales Dermoid, einen gutartigen Tumor, im Auge. Ein Dermoid entsteht bereits vor der Geburt im Mutterleib. Gewebeteile werden hierbei während der Embryonalentwicklung falsch placiert. Die Geschwulst kann Schweißdrüsen, Fett oder gar Zähne enthalten. Bei dem 19-Jährigen waren die feinen schwarzen Haare ein ausschlaggebender Hinweis für die Diagnose.

Chirurgen schneiden das Gewächs aus dem Auge. In die entstandene Lücke setzen sie ein winziges Hornhaut-Transplantat. Die Wunde verheilt zwar gut, die Sehschwäche kann aber durch die Operation nicht mehr korrigiert werden.

Quelle: «The New England Journal of Medicine», Bd. 368, S. 64

## News



## Schon jung Brustkrebs

Die Zahl der jungen Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs hat in den USA zugenommen. Dies entdeckten Forscher, als sie die Daten von einer Million Frauen mit Brustkrebs analysierten. Waren es 1976 noch 1,53 Frauen pro 100 000, die mit fortgeschrittenem Brustkrebs diagnostiziert worden waren, lag die Zahl 2009 bei 2,9 pro 100 000 («Jama», online).

Brustkrebs bei jungen Frauen bleibt jedoch äusserst selten. Nur 1,8 Prozent aller Brustkrebserkrankungen treten im Alter zwischen 20 und 34 auf, 10 Prozent bei den 35- bis 44-Jährigen. Sie haben aber häufig einen aggressiveren Verlauf als bei älteren Frauen. Nun soll untersucht werden, ob auch in anderen Ländern ein ähnlicher Trend feststellbar ist. (tlu.)