

Mittelmeerdiät und Lebensverlängerung

Über 60jährige Personen, (1/2 Million Studienteilnehmer aus neun europäischen Studien, Beobachtungszeit: 7,5 Jahre) die sich mit Hilfe der sog. Mittelmeerdiät (Viel Obst, Fisch, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren, wenig rohes Fleisch, wenig gesättigte Fettsäuren, mäßiger Rotweinkonsum) ernähren, haben eine um ein Jahr längere Lebenserwartung als ein gesunder Mann gleichen Alters, der sich anders ernährt. Die Sterberate war um 7 % vermindert. (Trichopoulou et al. 2005)

Trichopoulou A, et al.: Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. BMI. 2005 Apr. 8(Epub ahead of print. S. a. Van Gils et al. JAMA Vol. 293, p. 183-193

Personen, die eine Mittelmeerdiät bevorzugen (viel Fisch, viel Gemüse, viel Früchte, wenig Fleisch) reduzieren das Risiko einer milden kognitiven Störung (mild cognitive impairment: MCI) um 28%. Weiterhin vermindert sich das Risiko um die Hälfte, dass sich eine MCI in eine Alzheimersche Erkrankung umwandelt.

Scarmeas N, Stern Y, Mayeux R et al: Mediterranean diet and mild cognitive impairment. Arch Neurol 2009 Feb; 66(2):216-225