

Mittelmeerdiät bei Typ-2-Diabetes besser als Standarddiät

r -- Esposito K, Maiorino MI, Ciotola M et al. Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial. Ann Intern Med 2009 (1. September); 151: 306-14

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

In einer offenen randomisierten Studie erhielten 215 übergewichtige Männer und Frauen mit frisch entdecktem Typ-2-Diabetes entweder eine mediterrane Diät (maximal 50% der Kalorien als Kohlenhydrate und 30 bis 50 g Olivenöl täglich) oder eine fettarme Standarddiät mit gleichem Energiegehalt gemäss den Richtlinien der «American Heart Association » (maximal 30% der Kalorien als Fett). Primärer Studienendpunkt war der Beginn einer medikamentösen Diabetesbehandlung bei Überschreiten eines HbA1c-Wertes von 7%. Innerhalb 4 Jahren erfolgte dies bei 44% der Kranken mit mediterraner Diät und bei 70% derjenigen mit Standarddiät. Unter mediterraner Diät waren ausser der Blutzuckereinstellung auch Körpergewicht, HDL- und LDL-Cholesterin sowie Triglyzeride besser als unter der Standarddiät.

Zusammengefasst von Markus Häusermann