

Mittelmeerdät gegen Krebs

r -- De Lorgeril M, Salen P, Martin J et al. Mediterranean dietary pattern in a randomized trial. Arch Intern Med 1998 (8. Juni); 158: 1181-7

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Andy Ness

Studienziele

Personen, die im Mittelmeerraum leben, haben einen teilweisen Schutz gegen gewisse Krebskrankheiten und gegen koronare Herzkrankheit. In dieser Studie wurde untersucht, ob dies an den Ernährungsgewohnheiten liegt.

Methoden

Das primäre Ziel der «Lyon Diet Heart Study» war der Nachweis, dass die «Mittelmeerdät» in der Sekundärprävention des Herzinfarktes erfolgreich ist. Dieser Teil der Studie ist schon publiziert worden. Jetzt wird ergänzend über Zusammenhänge zwischen histologisch gesicherten Krebsfällen und der Ernährung berichtet. 605 Personen mit erstmaligem Herzinfarkt wurden nach 2 Monaten randomisiert in die Kontrollgruppe oder in die Gruppe mit Mittelmeerdät eingeteilt. Die Ernährung der Kontrollgruppe war relativ fettarm und sollte nicht mehr als 300 mg Cholesterin pro Tag enthalten. Als Mittelmeerdät wurde mehr Brot, Getreide, frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch, weniger Fleisch (Rind- und Schweinefleisch ersetzt durch Poulet) empfohlen. Butter und Rahm waren verboten. Lediglich eine spezielle Margarine aus Rapsöl war zulässig. Während der 4jährigen Studiendauer wurde die Dät zu Beginn, nach 2 Monaten und dann jährlich besprochen. Gleichzeitig wurden die Plasmalipide gemessen.

Ergebnisse

Die Dät wurde sehr gut akzeptiert und eingehalten. Die Angehörigen der Mittelmeerdät-Gruppe nahmen statistisch signifikant weniger Cholesterin, weniger einfach-gesättigte und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, aber mehr Ölsäure und Linolensäure auf. In der Kontrollgruppe kam es zu 24 Todesfällen (19 Herztodesfälle), in der Mittelmeerdät- Gruppe zu 14 Todesfällen (6 Herztodesfälle). Krebs trat in der Kontrollgruppe bei 15 Personen, in der Mittelmeerdät- Gruppe bei 7 Personen auf, wobei besonders die Tumoren des Magendarmtraktes und der Harnwege reduziert waren (Verhältnis der beiden Gruppen diesbezüglich 11:2). Die anderen Risikofaktoren (z.B. Rauchen, Übergewicht) sowie Behandlungen (z.B. mit Lipidsenkern) waren in beiden Gruppen etwa gleich häufig.

Schlussfolgerungen

Obwohl die Anzahl der teilnehmenden Personen klein und die Studiendauer eher kurz war, zeigte sich doch ein signifikant positiver Effekt der Mittelmeerdät auf die Gesamtmortalität und die Krebsmorbidity.

Diese Studie soll Ansporn sein zu weiteren, grösseren Studien. Aufgrund der Ergebnisse kann aber Hochrisikopatienten jetzt schon die Mittelmeerdät empfohlen werden. Diese Studie lässt annehmen, dass eine Mittelmeerdät bei Personen mit koronarer Herzkrankheit die kardiovaskuläre Sterb-

lichkeit und die Inzidenz bösartiger Tumoren senkt. Diese Resultate sind jedoch mit Vorsicht zu geniessen: Die Studie war klein, die Beobachtungsdauer kurz, und der Effekt überaus spektakulär. Mehrere ähnliche Studien sind zur Zeit anderswo im Gang. Wir können nur hoffen, dass der günstige Effekt der Mittelmeerdät bestätigt werden kann und in Zukunft für gefährdete Personen eine probate und schmackhafte nicht-pharmakologische Intervention zur Verfügung steht.

Andrew Ness