

«Mittelmeerdät» auch in Indien wirksam

r -- Singh RB, Dubnov G, Niaz MA et al. Effect of an Indo-Mediterranean diet on progression of coronary artery disease in high risk patients (Indo-Mediterranean Diet Heart Study): a randomised single-blind trial. Lancet 2002 (9. November); 360: 1455-61

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter Ritzmann

Studienziele

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine Ernährung, die reich an Früchten, Gemüse, Getreide und alpha-Linolensäure ist, bei Personen mit koronarer Herzkrankheit (KHK) kardiovaskuläre Ereignisse verhindern kann. Unbekannt ist bisher, ob eine solche als «Mittelmeerdät» bezeichnete Ernährung auch in nicht-europäischen Bevölkerungen wirksam ist. In der vorliegenden Studie untersuchte man eine lokal angepasste «Mittelmeerdät» bei Personen mit KHK oder mehreren kardiovaskulären Risikofaktoren.

Methoden

Über die Medien wurden in indischen Zentren Leute mit Hypercholesterinämie, Hypertonie, Diabetes mellitus, Angina pectoris oder früherem Herzinfarkt gesucht. Nach dem Zufall wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt. Der Interventionsgruppe wurde eine Diät mit einheimischen Produkten empfohlen, die den Prinzipien der «Mittelmeerdät» folgte: viel Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse und Nüsse. Die Kontrollgruppe sollte eine Diät gemäss den Richtlinien des «National Cholesterol Education Program» einhalten. In beiden Gruppen wurden auch Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil abgegeben. Die Diät wurde mittels Tagebüchern und Befragung durch Diätassistentinnen überprüft. Hauptendpunkte der Studie waren Herzinfarkt mit oder ohne Todesfolge und plötzlicher Herztod. Die Ereignisse wurden durch verblindete Fachleute beurteilt.

Ergebnisse

499 Personen wurden in die Mittelmeerdät-Gruppe und 501 in die Kontrollgruppe eingeteilt. Zwei Drittel der Untersuchten waren Vegetarier. In beiden Gruppen nahm der Verzehr von Früchten, Gemüse und Nüssen zu, allerdings deutlicher in der Interventionsgruppe. In dieser Gruppe verbesserten sich während der zweijährigen Beobachtungsdauer Gewicht, Blutdruck und Lipidwerte signifikant im Vergleich mit der Kontrollgruppe. Bezüglich kardialer Endpunkte fand sich ebenfalls ein signifikanter Unterschied (39 gegenüber 76), wobei sowohl Herzinfarkte wie auch plötzliche Herztodesfälle signifikant seltener beobachtet wurden. Dies galt ausserdem für Angina pectoris, Veränderungen im Belastungs-EKG, Linkshypertrophie und Arrhythmien.

Schlussfolgerungen

Eine lokal angepasste Ernährung gemäss den Prinzipien einer

«Mittelmeerdät» bewirkt bei indischen Risikopersonen eine eindruckliche Reduktion von Herzinfarkten und plötzlichem Herztod. Diese Diät kann auch von ärmeren Leuten befolgt werden, da die verwendeten Nahrungsmittel günstig lokal produziert werden.

Die Ernährungsgewohnheiten der untersuchten indischen Population unterschieden sich deutlich von europäischen. Eine Mehrheit ernährte sich vor der Intervention rein vegetarisch. Dass eine lokal adaptierte Ernährungsumstellung im Sinne einer «Mittelmeerdät bei dieser Population ähnlich günstige Ergebnisse erzielen würde, wie sie europäische Studien gezeigt hatten, war deshalb alles andere als selbstverständlich. Die Ergebnisse sind ermutigend und sprechen dafür, dass das Prinzip der «Mittelmeerdät» richtig ist.