

Hoher Nutzen gesunder Lebensweise

k -- Knoop KT, de Groot LC, Kromhout D et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. JAMA 2004 (22. September); 292: 1433-9

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter E. Ballmer

Studienziele

In den Industrieländern sterben 75% der Leute über 65 an einer kardiovaskulären Erkrankung oder an Krebs. Neben der Veranlagung haben Essgewohnheiten und Lebensstil einen grossen Einfluss auf die Mortalität. Der Einfluss der einzelnen Faktoren wurde schon oft untersucht, selten aber deren Kombination. In dieser Studie wurde der Einfluss verschiedener «Lifestyle»-Faktoren auf die Mortalität älterer Menschen untersucht.

Methoden

Im HALE-Projekt («The Healthy Ageing: a Longitudinal study in Europe») wurden Daten aus zwei europäischen Kohortenstudien (SENECA und FINE) zusammengefasst. Diese Kohorten umfassten 2'339 Personen im Alter von 70 bis 90 Jahren, bei denen die Essgewohnheiten, der Alkoholkonsum, die körperliche Aktivität und die Rauchgewohnheiten bekannt waren. Für alle 4 Kriterien wurde je eine Gruppe mit niedrigem und eine mit hohem Risiko gebildet. Bei Beginn der Studie durften die Teilnehmenden nicht an einer kardio-vaskulären Krankheit, Diabetes oder Krebs erkrankt sein. Als Endpunkt diente die 10-Jahres-Mortalität.

Ergebnisse

Während der Beobachtungszeit starben 935 Personen. Mit einer signifikant niedrigeren Mortalität assoziiert waren Essgewohnheiten im Sinne einer Mittelmeerdiät (viel ungesättigte Fettsäuren, Gemüse, Früchte, Fisch, wenig Fleisch und Milchprodukte; «hazard ratio» [HR] 0,77), mässiger Alkoholkonsum (HR 0,78), körperliche Aktivität (HR 0,63) und Nichtrauchen (HR 0,65). Leute, die bezüglich aller vier Kriterien in der Niedrigrisiko-Gruppe waren, hatten eine um 65% reduzierte 10-Jahres-Mortalität (HR 0,35). Bei der Mortalität auf Grund einer koronaren oder anderen kardiovaskulären Krankheit oder Krebs verhielt es sich ähnlich. Rechnerisch gingen 60% der beobachteten Todesfälle auf Kosten des Nicht-Beachtens dieser 4 «Lifestyle»-Faktoren.

Schlussfolgerungen

Bei 70- bis 90-jährigen Personen sind Essgewohnheiten im Sinne einer Mittelmeerdiät, mässiger Alkoholkonsum, körperliche Aktivität und Nichtrauchen mit einer um mehr als 50% reduzierten Mortalität verbunden.

Zusammengefasst von Peter Koller

«Mediterran zum vierten.» Nach de Lorgeril, Singh und Trichopoulos folgt erneut massive Evidenz für die Wirksamkeit der mediterranen Ernährung als Prävention von kardiovaskulären Krankheiten und Krebserkrankungen. Eine Senkung der Mortalität

um über 50% bei Menschen im Alter von 70 bis 90 Jahren lässt sich mit wenigen pharmakologischen Interventionen erreichen. Für uns von grosser Relevanz bei dieser neuen Studie: drei Schweizer Kohorten (aus Yverdon, Burgdorf und Bellinzona) waren auch dabei. Die vier «low risk»-Faktoren (mediterrane Ernährung, moderater Alkoholkonsum, körperliche Aktivität und Nichtrauchen) erniedrigten die Gesamtsterblichkeit auf 0,35 und sollten ab sofort wohl in jeder Krankengeschichte Eingang finden.

Peter E. Ballmer