

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2007-2008)

Heft: 99

Rubrik: Altersmythos : Folgen von Mittelmeerkost [i.e. Mittelmeerkost]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Altersmythos

Folgen von Mittelmeerkost

Altersmythos

Mittelmeerkost reduziert das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Gesamtmortalität.

Wirklichkeit

Mittelmeerkost reduziert nicht nur das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und die Gesamtmortalität, sondern auch das Risiko, neu an Alzheimer zu erkranken um 40 % ($P = 0,007$)

Begründung

2 258 nicht demente, zuhause in New York USA lebende Betagte (Alter 78 ± 7 Jahre, 32 % männlich, 10 ± 5 Jahre Ausbildung, je 1/3 weiss, schwarz und hispanisch) wurden prospektiv auf das Auftreten von Alzheimerdemenz untersucht. Ihre Diät wurde analysiert im Hinblick darauf, wie viele der neuen Komponenten der mediterranen Diät sie einhielten (viel Gemüse, viel Früchte, viel Leguminosen, viel Stärkeprodukte, viele einfach gesättigte Fettsäuren, wenig gesättigte Fettsäuren, mässig viel Fisch, wenig bis mässig Milchprodukte, wenig Fleisch und mässig, regelmässig Alkohol).

- ⇒ Die prospektive Untersuchung dauerte 4 ± 3 Jahre
- ⇒ Die Einhaltung mediterraner Diät war mit geringerer jährlicher Abnahme der kognitiven Leistung assoziiert ($P = 0,047$)
- ⇒ Die Diätcharakteristika änderten sich nicht signifikant während 7 ± 2 Jahren, auch nicht bei Personen, die dement wurden.
- ⇒ Bei Kontrolle für Alter, Geschlecht, Rasse, Ausbildung, Genotyp, Kalorienaufnahmemenge, Raucherstatus, Comorbiditätsindex und Body-Mass-Index zeigten Personen mit konsequenter mediterraner Diät (überdurchschnittliche Einhaltung in 6 bis 9 Komponenten der Mittelmeerkost) im Vergleich zu Personen mit 0 bis 3 Mittelmeerkostkomponenten 40% weniger neu auftretende Demenz (HR 0,60: 95 % CI 0,42 bis 0,87, $P = 0,007$).

Sgarneas N. et al: Mediterranean Diet and risk for Alzheimer's disease. Ann neurol. 59 912 721, 2006
Kawas Ch: Diet and the risk for Alzheimer's disease ann neurol. 59 877 bis 879