

---

## Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



# Newsletter

April 2014

---

## Beziehung zwischen Ernährungsgewohnheiten in der Lebensmitte und Gesundheit im Alter

Eine kürzlich veröffentlichte Studie amerikanischer und französischer Forscher belegt, wie wichtig eine gute und ausgewogene Ernährung in den mittleren Lebensjahren für die Gesundheit im höheren Lebensalter ist.



### Patienten und Methoden:

Die Forscher führten eine beobachtende Querschnittsstudie mit Daten aus der Nurses' Health Study durch.

Es wurden die Daten und deren Ernährungsinformationen von 10 670 Frauen eingeschlossen, die an keinen ernsthaften Erkrankungen litten.

Der Zeitraum der Datenerfassung war von 1984-1986, wobei die Probandinnen Ende 50 Anfang 60 Jahre alt waren (im Median 59 J.) und die erfassten Informationen im Durchschnitt 15 Jahre zurückgingen.

Anhand des „Alternative Healthy Eating Index-2010“, welcher ein Maß für die Qualität der Ernährung im Hinblick auf die Einhaltung der Ernährungsrichtlinien darstellt, und mittels des „Alternative Mediterranean Diet Scores“ wurde die Ernährungsqualität der teilnehmenden Frauen in den mittleren Lebensjahren beurteilt. Die Auswertung erfolgte auf der Basis von 2 Fragebögen zur Häufigkeit der konsumierten Lebensmittel.

Gesundes Altern wurde festgelegt als ein Überleben bis zum 70. Lebensjahr bei gleichzeitigem Erhalt von 4 Gesundheitsbereichen: keine schweren Beeinträchtigungen in Bezug auf kognitive (1.) oder körperliche (2.) Gesundheit oder die psychische (3.) Gesundheit oder keine schweren chronischen Erkrankungen (4.).

### Ergebnisse:

Es zeigte sich, dass die Frauen, die sich richtliniengerecht ernährten eine um 34 % höhere Wahrscheinlichkeit hatten gesund zu altern. Bei der konsequenten Einhaltung der mediterranen Ernährungsweise lag die Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern sogar bei 46 %.

Die einzelnen 4 Gesundheitsbereiche wurden auch getrennt analysiert. Die Wissenschaftler stellten dabei fest, dass die beiden Indizes in einem signifikanten Zusammenhang mit einer höheren Wahrscheinlichkeit dafür standen, dass keine größeren Einschränkungen in Bezug auf die körperlichen und geistigen Funktionen vorlagen.



### Schlussfolgerung:

Die Autoren folgern, dass eine bessere Ernährungsqualität in der Lebensmitte eng verbunden ist mit einer besseren Gesundheit und Wohlbefinden in höherem Lebensalter.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das **Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)** Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München  
Prof. Dr. med. C. Rust, Dr. G. Bischoff, Dr. Dipl. oec. troph. H. Hagen, Dipl.oec.troph. M. Bischoff  
Literatur: Ann Intern Med. 2013; 159: 584-591, DGE