

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (2007-2008)
Heft:	99
Rubrik:	Altersmythos : Folgen von Mittelmeekost [i.e. Mittelmeerkost]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

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

Altersmythos

Folgen von Mittelmeekost

Altersmythos

Mittelmeerkost reduziert das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Gesamt mortalität.

Wirklichkeit

Mittelmeerkost reduziert nicht nur das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und die Gesamt mortalität, 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 vor Alzheimer's disease ann neurol. 59 877 bis 879