

## **Mediterranean diet and mortality in Switzerland: an Alpine Paradox?**

### **Hintergrund**

Berichte über den protektiven Effekt einer mediterranen Ernährung beziehen sich in der Regel auf Daten, die sich auf Erhebungen aus Mittelmeeranrainerstaaten stützen. Dabei stellt sich aber die Frage, inwieweit dieser Effekt ausschliesslich durch die dort vorherrschende Ernährung beeinflusst wird oder aber womöglich weitere kulturelle Aspekte mitverantwortlich sind.

### **Ziel**

Die Schweiz ist ein Land, das kulturelle Einflüsse sowohl mediterraner als auch mitteleuropäischer Länder innerhalb eines gemeinsamen statistischen Systems vereint. So war es Ziel dieser Arbeit, das mit einer mediterranen Ernährung assoziierte Mortalitätsrisiko auf Grundlage Schweizer Daten zu ermitteln.

### **Methoden**

Es wurden 17,861 Männer und Frauen im Alter  $\geq 16$  Jahren, die zwischen 1977-1993 an Gesundheitsstudien teilgenommen hatten, in die Analyse eingeschlossen. Sie wurden anonym mit Daten der Swiss National Cohort mit einer Verlaufsbeobachtung bis 2008 verknüpft. Der Verzehr von Komponenten einer mediterranen Ernährung wurde durch eine 9-Punkte Skala erfasst. Relative Sterberisiken (Hazard Ratios) und 95% Konfidenzintervalle wurden mittels adjustierter Cox Regressionen ermittelt. Dabei wurden als Covariablen Alter, Geschlecht, Studien-Welle, Zivilstand, Rauchstatus, BMI, Sprachregion und Nationalität mit in die Regressionsmodelle einbezogen.

### **Resultate**

Das Mortalitätsrisiko konnte in allen Sprachregionen der Schweiz durch den Verzehr von Komponenten einer mediterranen Ernährung reduziert werden. Der Verzehr von Milchprodukten als einzelne Komponente war ebenso konstant mit einem verminderten Mortalitätsrisiko verbunden. Wurden Milchprodukte nicht als nachteilig sondern als vorteilhaft in die 9-Punkte Skala einbezogen, wurde die Reduktion des Mortalitätsrisikos gesteigert und zeigte sich signifikant für alle Todesursachen (Hazard Ratios pro Punkt Zunahme in der 9-Punkte Skala: 0.96; 95% Konfidenzintervall 0.94-0.98), für kardiovaskuläre Erkrankungen (CVD, 0.96; 0.92-0.99) und für Krebs (0.95; 0.92-0.99).

### **Schlussfolgerung**

Vermehrter Verzehr von Komponenten einer mediterranen Ernährung war mit einem verminderten Mortalitätsrisiko bezüglich kardiovaskulärer Erkrankungen, Krebs sowie aller Todesursachen assoziiert, unabhängig vom kulturellen Hintergrund. Das Ergebnis unserer Untersuchungen, dass sich der Verzehr von Milchprodukten in der Schweiz eher als vorteilhaft und nicht als nachteilig erweist, legt die Vorstellung nahe, mediterrane Ernährungsempfehlungen kulturell anzupassen.