



**PD Dr. med. Peter E. Ballmer**  
**Medizinische Klinik**  
**Kantonsspital**  
**8400 Winterthur**  
**p.e.ballmer@ksw.ch**

Sich mediterran zu ernähren ist eine besonders lustvolle Art seine Herzkranzgefässe gesund zu erhalten. Eine kürzlich publizierte Studie (*Lyon Heart Study*; de Lorgeril M. et al. Lancet 1994;343:1454-59 und Circulation 1999;99:779-85) zeigte, dass Patienten nach einem ersten Herzinfarkt weniger oft einen zweiten Infarkt erlitten und ein erniedrigtes Risiko hatten zu sterben, wenn Sie neben den üblichen Herzmedikamenten eine mediterrane Ernährung zu sich nahmen. Diese *„therapeutische“* Ernährung ist reich an frischen Früchten, Gemüse, Getreideprodukten und pflanzlichen Fetten, speziell Oliven- und/oder Rapsöl, damit reich an  $\alpha$ -Linolensäure und Ölsäure und arm an gesättigten Fetten aus Fleisch und Milchprodukten. Moderater Rotweinkonsum (maximal 1 dl pro Tag mit dem Essen für Frauen, 2 dl für Männer, sofern keine Lebererkrankung resp. keine Suchtgefährdung bestehen) ist ein weiterer möglicher wichtiger Faktor. Die verantwortlichen Mechanismen für die Schutzwirkung der mediterranen Ernährung sind nicht restlos geklärt, beinhalten aber sehr wahrscheinlich unter anderem antioxidative Effekte. Antioxidantien, wie das Vitamin E ( $\alpha$ -Tocopherol) und phenolische Substanzen (z.B. aus dem Wein) schützen die LDL-Cholesterinpartikel vor Oxidation. Da lediglich oxidiertes, sog. *modifiziertes* LDL-Cholesterin atherogen wirkt, verhindern die Antioxidantien wahrscheinlich die Entwicklung resp. Progression der Arteriosklerose. Daneben scheinen gewisse Inhaltsstoffe der mediterranen Diät die Thrombozytenaggregation zu hemmen und nach Meinung von *de Lorgeril* auch einen antiarrhythmischen Effekt zu haben, welcher dem plötzlichen Herztod vorbeugt. Zusammenfassend ist eine mediterrane Ernährungsweise eine wichtige sekundärprophylaktische Massnahme bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit, wobei *mediterrane* nicht einfach mit *italienischer* Küche gleichgesetzt werden darf. Generell hat die mediterrane Ernährung wahrscheinlich günstige Wirkungen auf die Entwicklung degenerativ vaskulärer Erkrankungen.

*Für weitere Details siehe:*

Ballmer P. E. Mediterrane Diät. „Gesund und trotzdem gut“. *Therapeutische Umschau* 2000; 57: 167-172.

Ballmer P. E. „Herzgesund mit Genuss“ - Mediterrane Ernährung. *Cardiovasc* 2002; 1: 17-21.