

Olivenölreiche mediterrane Ernährung kann Knochen schützen

[Datum: 2012-08-23]



Neue Forschungen haben ergeben, dass die mediterrane Ernährung über Zutat verfügt, die Osteoporose in Schach halten kann - Olivenöl. Osteoporose ist eine Krankheit, bei der Dichte und Qualität der Knochen allmählich schwinden, und von der eine von drei Frauen und ein von fünf Männern im Alter von über 50 betroffen ist. Die direkt durch Osteoporose in Europa verursachten Kosten werden auf rund 32 Mrd. EUR im Jahr geschätzt. Diese Krankheit ist eine der häufigsten, zehrendsten und kostspieligsten chronischen Erkrankungen in Europa. Aus diesem Grund sind die Ergebnisse einer spanischen Forschergruppe so wichtig. Die Ergebnisse der Studie werden in der Fachzeitschrift *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (JCEM)* der Endocrine Society veröffentlicht und zeigen, dass eine zwei Jahre lang konsumierte mediterrane Ernährung mit viel Olivenöl zu erhöhten Osteocalcin-Konzentrationen im Serum führt, was sich schützend auf die Knochen auswirkt.

Bisherige Studien hatten bereits ergeben, dass Osteoporose im Mittelmeerraum im Vergleich zu anderen europäischen Ländern seltener vorkommt. Ein Grund hierfür könnte in der mediterranen Ernährung liegen, die reich an Obst und Gemüse sowie Oliven und Olivenöl ist.

"Der Verzehr von Olivenöl wurde in experimentellen und In-vitro-Modellen mit der Prävention von Osteoporose in Verbindung gebracht", erklärt Dr. med. José Manuel Fernández-Real vom Hospital Dr. Josep Trueta in Girona, Spanien und einer der Autoren der Studie. "Dies ist die erste randomisierte Studie, die belegt, dass Olivenöl den Knochen schützt; zumindest ergeben dies die zirkulierenden Knochenmarker beim Menschen."

Die Studie nutzte Teilnehmer an der Prevencion con Dieta Mediterranea (PREDIMED) Studie. Die PREDIMED-Studie ist ein großer, Parallelgruppen-, randomisierter, kontrollierter Versuch mit dem Ziel der Einschätzung der Auswirkungen einer mediterranen Ernährung auf die Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen. Hauptziel war die Evaluierung, ob die mediterrane Ernährung angereichert mit Extra-Virgin Olivenöl oder mit Nussöl im Vergleich zu einer fettarmen Ernährung kardiovaskuläre Erkrankungen (kardiovaskuläre Todesfälle, Myokardialinfarkte und/oder Schlaganfälle) verhindert.

Die Teilnehmer an dieser Studie waren 127 in einer Gemeinschaft lebende Männer im Alter von 55 bis 80 Jahren, die zufällig aus einem der PREDIMED-Studienzentren ausgewählt wurden und mindestens ein weiteres Mal nach zwei Jahren untersucht wurden. Die Probanden waren Senioren ohne vorherige kardiovaskuläre Erkrankungen, jedoch einer diagnostizierten Typ-2-Diabetis oder mindestens drei kardiovaskulären Risikofaktoren, darunter Bluthochdruck, Dyslipidämie oder eine Familiengeschichte prämaturner kardiovaskulärer Erkrankungen.

Nach ihrer Auswahl wurden die Teilnehmer zufällig in drei Interventionsgruppen eingeteilt: Mediterrane Ernährung mit gemischten Nüssen, mediterrane Ernährung mit virgin Olivenöl und fettarme Ernährung.

Zu Beginn der Studie sowie zwei Jahre danach wurde den Probanden nüchtern Blut entnommen und Osteocalcin, Glukose, Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceriden biochemisch gemessen. Die Forscher stellten fest, dass eine mediterrane Ernährung mit Olivenöl mit einem erheblichen Anstieg der gesamten Osteocalcin-Konzentrationen sowie anderer Knochenbildungsmarker einherging. Auch wurde bei den Probanden, die das Olivenöl einnahmen, keine wesentlichen Veränderungen des Serumkalziums beobachtet, während es bei den anderen beiden Gruppen erheblich anstieg.

"Hierbei muss angemerkt werden, dass das zirkulierende Osteocalcin bei den Probanden, die das Olivenöl einnahmen, mit einer funktionierenden Insulinproduktion zusammenhängt", fügt Fernández-Real hinzu. "Ferner wurde berichtet, dass Osteocalcin in experimentellen Modellen die Insulinproduktion erhöht."

PREDIMED ist im Current Controlled Trials Register in London registriert.

Mehr Informationen sind abrufbar unter:

PREDIMED:

<http://www.predimed.org/>

Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism:

<http://jcem.endojournals.org/>

WEITERE ARTIKEL: 30265, 30949, 34084

Informationsquelle: Endocrine Society

Referenz: Gestützt auf Informationen der Endocrine Society

Fernández-Real, J.M., et al. 'A Mediterranean Diet Enriched with Olive Oil Is Associated with Higher Serum Total Osteocalcin Levels in Elderly Men at High Cardiovascular Risk', Journal of

Thematischer Indexkode: Lebensmittel; Biowissenschaften; Medizin, Gesundheit

RCN: 34955

Über CORDIS

Aufgabenbereich

CORDIS - Forschungs- und Entwicklungsinformationsdienst der Gemeinschaft, ist eine Informationsplattform für europäische Maßnahmen im Bereich Forschung und Entwicklung (FuE) und Technologietransfer.

Die **wichtigsten Zielsetzungen** von **CORDIS** sind:

- Erleichterung der Teilnahme an europäischen Maßnahmen im Bereich Forschung sowie der Nutzung neuer Technologien;
- bessere Verwertung der Forschungsergebnisse mit besonderer Betonung der für die Wettbewerbsfähigkeit Europas wesentlichen Sektoren;
- Unterstützung der Verbreitung von Wissen zur Förderung des Technologieeinsatzes seitens der Unternehmen; Förderung der gesellschaftlichen Akzeptanz neuer Technologien.

CORDIS wird vom [Amt für amtliche Veröffentlichungen](#) verwaltet.