

Medicinsk Nyhed

Middelhavsdiet versus fedtfattig diæt til sekundær forebyggelse af kardiovaskulær sygdom

Randomiseret undersøgelse viser, at patienter med hjertesygdom, som i syv år fulgte middelhavsdiet, nedsatte risikoen for at få nye kardiovaskulære komplikationer i forhold til dem, som fulgte fedtfattig diæt.

Sund ernæring, herunder både middelhavsdiet og fedtfattig diæt, er effektive som primær forebyggelse af kardiovaskulær sygdom. Et nyt spansk randomiseret studie, som strækker sig over syv år, sammenligner middelhavsdiet med fedtfattig diæt til sekundær forebyggelse af kardiovaskulære udfald hos ca. 1.000 patienter med kardiovaskulær sygdom. Patienterne blev randomiseret til de to typer af diæter og fulgt op med hensyn til nye kardiovaskulære komplikationer som blodprop i hjertet, stroke, perifer arteriel sygdom, behov for revaskularisering og kardiovaskulær død. Forfatterne rapporterer færre tilfælde af disse udfald i gruppen, som fik middelhavskost (28 pr. 1.000 personår), sammenlignet med fedtfattigkost (38 pr. 1.000 personår).

Professor Arne Astrup, senior project director, Obesity and Nutrition Science, Novo Nordisk Fonden, kommenterer: »Dette velgennemførte, randomiserede koststudie viser, at en beskeden, ikke-restriktiv kostændring kan nedsætte forekomsten af hårde kardiovaskulære hændelser med 25-30% hos patienter med hjerte-kar-sygdom og bekræfter fundet fra det meget større spanske PREDIMED-studie, som fandt lignende effekt i en generel population af ældre. Det bemærkelsesværdige er, at kosten med ekstra olivenolie, nødder og fed fisk resulterede i samme indtag af kød, mættet fedt og kostfiber som i kontrolgruppen, så forskellen er et væsentligt højere totalt fedtindhold og lavere indhold af kulhydrat samt flere n-3-fedtsyrer i middelhavskosten. Vi må erkende, at kostråd med fokus på mindre fedt og flere kulhydrater har fejlet, og vi er nødsaget til at overveje, om det ikke er denne kost, vi skal anbefale mere generelt til forebyggelse og behandling af hjerte-kar-sygdom, og måske til alle andre. Den kan nemt implementeres f.eks. med nordiske råvarer, eventuelt med koldpresset rapsolie som supplement til olivenolien«.

[Delgado-Lista J, Alcalá-Díaz JF, Torres-Peña JD et al. Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet \(CORDIOPREV\): a randomised controlled trial. Lancet 2022; 399: 1876-85.](#)

Interessekonflikter AA er medlem af scientific advisory boards for Groupe Ethique & Santé, Frankrig, Greenleaf Medical, Sverige, International Egg Nutrition Centre, USA, og Novo Nordisk A/S.



Foto: Colourbox