

標 題 : Adoption and maintenance of a Mediterranean diet in patients with coronary heart disease from a Northern European population:
a pilot randomized trial of delivering Mediterranean diet advice
北欧住民で冠状動脈性心疾患の患者における地中海食事の採用と維持 :
地中海食事の助言を配信する予備的ランダム化試験

著 者 : K.J. Logan, et al. (英国 クイーンズ大学ベルファスト 公衆衛生センター)

掲 載 誌 : J. Hum. Nutr. Diet. 2010 Feb; 23(1): 30-37

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は冠状動脈性心疾患(CHD)を予防すると示された。
地中海食事の順守は、地中海食事スコアを用いて評価できる。
この予備的研究の1番目の目的は北欧住民で冠状動脈性心疾患の患者が地中海食事を採用して維持するかどうかを検討することであり、順守の改善を目的とする各種方法の有効性を比較する2番目の目的もあった。

方 法 : 冠状動脈性心疾患の診断がある61人の患者をランダムに3グループの1つに分けた: 冠状動脈性心疾患についての従来の栄養助言を受ける、または行動カウンセリングまたは栄養カウンセリングを用いて地中海式食事を実施するようとの助言を受ける。
患者は追跡評価を6ヵ月目に受け(採用)一部の患者を12ヵ月目に追跡した(維持)。
主な結果測定は地中海食事スコアの平均的変化のグループ間の違いであった。

結 果 : 地中海食事スコアの変化は、グループ間で有意ではなかった。
しかし、全てのグループが6および12ヵ月の追跡で地中海食事スコアのグループ内での有意な上昇を報告した (P<0.01)。

結 論 : 3グループ全てが地中海食事に向かう食事変化をしたが、食事変化の開始および維持について行動カウンセリングは栄養カウンセリングに対し有意な追加効果はなく、地中海食事スコアの改善に関して特定の地中海食事助言を提供するどの方法も従来の食事活動よりも有意な効果はなかった。
