

B-Vitamine beeinflussen Herz-Kreislauf-Risiko bei Typ-2-Diabetes

Datum: 25.05.2023

Original Titel:

Dietary Folate, Vitamin B6 and Vitamin B12 and Risk of Cardiovascular Diseases among Individuals with Type 2 Diabetes: a Case-Control Study

Kurz & fundiert

- B-Vitamine verringern Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Risikominimierung auch bei Typ-2-Diabetikern?
- Chinesische Fall-Kontroll-Studie mit 419 Patienten
- Untersuchung von Folat, Vitamin B6 und Vitamin B12
- Reduzierung des Risikos kardiovaskulärer Erkrankungen mit Folsäure und Vitamin B6
- Grünes Blattgemüse und Eier als wichtige Folsäure- und Vitamin B6-Quellen

MedWiss – Neuere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass B-Vitamine mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) in der Allgemeinbevölkerung verbunden sind. Allerdings haben bisher nur wenige Studien diese Assoziation bei Patienten mit Typ-2-Diabetes (T2D) untersucht.

Das Ziel einer chinesischen Studie war es, die Zusammenhänge zwischen der Einnahme von den drei B-Vitaminen (Folat, Vitamin B6 und Vitamin B12) und dem kardiovaskulären Risiko (CVD-Risiko) bei Patienten mit Typ-2-Diabetes (T2D) zu bewerten.

Fall-Kontroll-Studie mit chinesischen Typ-2-Diabetikern

Hierzu wurde eine Fall-Kontroll-Studie mit 419 Patienten mit T2D und neu diagnostizierter kardiovaskulärer Erkrankung mit alters- und geschlechtsangepassten Kontrollen (T2D-Diabetes ohne CVD) durchgeführt. Zur Messung der Aufnahme von B-Vitaminen mit der Nahrung wurde ein validierter semiquantitativer Fragebogen mit 79 Fragen zur Lebensmittelhäufigkeit verwendet.

Folsäure-Quellen waren in dieser Untersuchung vor allem Eier (12,5 %) und grüne Blattgemüse bzw. Salat

(12,4 %). Vitamin B6 wurde meist aus magerem Schweinefleisch (20,1 %) und Gemüse (z.B. Chinakohl oder Brokkoli, 10,8 %) aufgenommen. Grünes (Blatt-) Gemüse ist bereits aus anderen Studien dafür bekannt, das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen zu reduzieren.

Verglichen mit dem untersten Quartil betragen die multivariabel adjustierten Odds Ratios (ORs) und

95 % Konfidenzintervalle (95 % KI) für das höchste Quartil:

- Folat: 0,32 (95 % KI: 0,20 - 0,52; $p < 0,001$)
- Vitamin B6: 0,47 (95 % KI: 0,30 - 0,76; $p = 0,002$)
- Vitamin B12: 1,02 (95 % KI: 0,67 - 1,55; $p = 0,841$)

Für die Folataufnahme aus Eiern, Gemüse, Obst, Soja wurden umgekehrte Assoziationen mit dem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen gefunden, nicht jedoch für die Folataufnahme aus Getreide. Eine höhere Aufnahme von Folsäure aus Getreide schien somit bei Menschen mit Typ-2-Diabetes nicht vergleichbar das Herz-Kreislauf-Risiko zu reduzieren wie Folsäure aus anderen Nahrungsquellen.

Folat und Vitamin B6 schützen Diabetes-Patienten vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Laut der Studienautoren zeigen die Ergebnisse, dass ein hoher Verzehr von Folat und Vitamin B6, aber nicht der von Vitamin B12, mit einem geringeren Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen bei Patienten mit T2D assoziiert ist. Eine erhöhte Aufnahme von Folat und Vitamin B6 mit der Nahrung könnte Patienten mit Diabetes demnach vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Referenzen:

Wu, S., Feng, P., Li, W., Zhuo, S., Lu, W., Chen, P., Sui, Y., Fang, S., Yang, Z., & Ye, Y. (2022). Dietary Folate, Vitamin B6 and Vitamin B12 and Risk of Cardiovascular Diseases among Individuals with Type 2 Diabetes: a Case-Control Study. *Annals of Nutrition and Metabolism*. <https://doi.org/10.1159/000527529>