

## Das Frühstück auszulassen und spät am Abend zu essen, erhöht das Risiko für schlechte Genesung nach dem Herzinfarkt

**Datum:** 08.02.2023

**Original Titel:**

Skipping breakfast concomitant with late-night dinner eating is associated with worse outcomes following ST-segment elevation myocardial infarction

**MedWiss - Fazit einer neuen beobachtenden Studie: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung eine Rolle, sondern auch das zeitliche Ernährungsverhalten. Frühstücken und frühes Abendessen scheinen ein gesünderes Ernährungsmuster zu sein, das womöglich gegen schwere, kurzfristige Folgen eines Infarkts helfen kann.**

---

Die Ernährung spielt eine tragende Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – aber auch bei ihrer Behandlung. Aktuell spricht sehr viel für die Bedeutung spezieller Nahrungsmittel und des gesamten Ernährungsmusters. Dies steht im Gegensatz zu früheren Konzepten, in denen es stärker um einzelne, isolierte Nährstoffe ging. Eine therapeutische Anleitung zur Umstellung der Essgewohnheiten könnte auch vorteilhaft auf das Verhalten der ganzen Familie rückwirken.

In epidemiologischen und Interventionsstudien deutete sich bereits an, dass das Risiko für starkes Übergewicht, Insulinresistenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen größer ist, wenn das Frühstück regelmäßig ausgelassen wird und ein spätes Abendessen zum Standardtag gehört. Ziel dieser neuen Studie war es daher, zu ermitteln, ob Frühstück-Auslassen und spätes Abendessen konkret einen Effekt bei Patienten haben, die wegen eines Herzinfarkts (ST-Erhöhung-Herzinfarkt) im Krankenhaus behandelt wurden. Dies wurde anhand der gesundheitlichen Entwicklung innerhalb von 30 Tagen nach dem Krankenhausaufenthalt untersucht.

### **Ernährungsverhalten: ist Frühstücken und früh Abendessen wichtig für die Herzgesundheit?**

In dieser Studie wurden erwachsene Patienten beobachtet, die zwischen August 2017 und August 2018 in die Herz-Intensivstation einer brasilianischen Klinik mit Herzinfarkt aufgenommen wurden. Wenn die Patienten mindestens dreimal wöchentlich bis zum Mittagessen nichts außer Getränken wie Kaffee oder Wasser zu sich nahmen, wurden sie zu Kein-Frühstück zugeordnet. Als spätes Abendessen galt, wenn das Essen mindestens dreimal pro Woche frühestens 2 Stunden vor der Schlafenszeit eingenommen wurde.

### **Gesundwerden nach dem Herzinfarkt: Rolle des vorherigen Ernährungsmusters**

126 Patienten wurden anfänglich untersucht. Von diesen wurden aber 8 wegen benötigter künstlicher Beatmung und 5 wegen psychischer Symptome aus der Analyse ausgeschlossen. Die 113 Patienten waren im Mittel 59,9 Jahre alt. 73 % waren Männer, 27 % Frauen. Innerhalb von 30 Tage

nach der Entlassung aus der Klinik starben 5,3 % der Patienten und 17,7 % erlitten einen weiteren Infarkt oder eine Angina. Angina ist ein Symptom der koronaren Arterienerkrankung, die sich als Brustenge und Brustschmerzen bemerkbar machen kann. Etwa jeder 4. Patient hatte also eine solche Folge in kurzer Zeit nach dem Herzinfarkt.

Das Essverhalten war bei einem deutlich größeren Teil der Patienten ungesund: 57,5 % ließen das Frühstück aus, 51,3 % nahmen ein spätes Abendessen ein. Beides zusammen taten 40,7 % der Patienten (ungesund-Esser-Gruppe). Obwohl alle Patienten optimal behandelt wurden, erlitten mehr Patienten aus der ungesund-Esser-Gruppe kurz nach dem Infarkt ernste Folgeprobleme: 69,2 % dieser schwer betroffenen Patienten hatten ungesunde Essgewohnheiten. Von den Patienten, die keine solchen Folgen innerhalb von 30 Tagen erlitten, ließen nur 32,2 % das Frühstück aus und aßen zusätzlich spät zu Abend. Zusätzlich rauchten auch 92,3 % der Patienten mit Folgeproblemen – aber nur 65,5 % der Patienten, die den Infarkt besser überstanden.

Bei den Patienten mit größeren Gesundheitsproblemen wurden zusätzlich niedrigere Mengen des gesamten und des LDL-Cholesterins gefunden. Außerdem wiesen diese Patienten im Mittel einen größeren Durchmesser der linken Herzkammer auf. Dieses Maß kann auch auf Herzprobleme hinweisen. Selbst nach Berücksichtigung solcher Faktoren wie Alter, Geschlecht, Rauchen, Cholesterin und Herzkammer-Größe blieb das Ernährungsverhalten relevant. Das Frühstück auszulassen und zusätzlich spät am Abend zu essen, erhöhte das Risiko für Tod, weiteren Infarkt oder Angina innerhalb von 30 Tagen nach dem Krankenhausaufenthalt um den Faktor 4-5.

### **Das Frühstück auszulassen und spät am Abend zu essen, erhöht das Risiko für schlechte Genesung nach Herzinfarkt**

Fazit: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung eine Rolle, sondern auch das zeitliche Ernährungsverhalten. Frühstücken und frühes Abendessen scheinen ein gesünderes Ernährungsmuster zu sein, das womöglich gegen schwere Folgen eines Infarkts helfen kann.

#### **Referenzen:**

Vieira Musse GN, Moreira T, Ayumi Kimura M, et al. Skipping breakfast concomitant with late-night dinner eating is associated with worse outcomes following ST-segment elevation myocardial infarction. *Eur J Prev Cardiol.* April 2019;204748731983954. doi:10.1177/2047487319839546