

## Ernährung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit in 80 Ländern

**Datum:** 05.01.2024

**Original Titel:**

Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries

**Kurz & fundiert**

- Entwicklung von weltweiten Ernährungsempfehlungen
- Untersuchung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit in 80 Ländern
- Daten von insgesamt 245 000 Menschen
- Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch und Milchprodukten vorteilhaft
- Menschen in Regionen mit geringem Einkommen profitieren besonders

**MedWiss - Laut aktueller Studiendaten steht eine Ernährung, die aus mehr Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch und Vollmilchprodukten besteht, mit weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer geringeren Sterblichkeit in einem Zusammenhang.**

---

Eine ungesunde Ernährung wird weltweit als Hauptfaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Mortalität eingestuft. Aktuelle Ernährungsempfehlungen basieren auf prospektiven Kohortenstudien aus Nordamerika, Europa und Ostasien. Ein internationales Wissenschaftlerteam hat sich deshalb zum Ziel gesetzt Ernährungsempfehlungen zu entwickeln, die weltweit anwendbar sind.

### **Entwicklung von Ernährungsempfehlungen auf Basis internationaler Studiendaten**

Hierzu wurden Daten aus der Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE)-Studie und deren Replikation in 5 unabhängigen Studien verwendet. Insgesamt standen den Wissenschaftlern hierdurch Daten von insgesamt 245 000 Menschen aus 80 Ländern zur Verfügung. In der PURE-Studie wurde an 147 642 Personen der Allgemeinbevölkerung aus 21 Ländern ein Score für gesunde Ernährung entwickelt. Die Konsistenz der Zusammenhänge des Scores mit Gesundheitsendpunkten wurde in 5 großen unabhängigen Studien aus 70 Ländern evaluiert.

### **Sterblichkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wichtige Endpunkte**

Der Score für gesunde Ernährung wurde auf der Grundlage von 6 Lebensmitteln entwickelt, von denen jedes mit einem deutlich geringeren Sterblichkeitsrisiko in Verbindung gebracht wurde (Bewertungsskala: 0 - 6):

- Obst
- Gemüse
- Nüsse

- Hülsenfrüchte
- Fisch
- Milchprodukte (hauptsächlich Vollfett)

Die wichtigsten Endpunkte waren die Gesamtmortalität sowie schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse (Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Während einer mittleren Nachbeobachtungszeit von 9,3 Jahren war ein Ernährungs-Score von  $\geq 5$  Punkten im Vergleich zu einem Ernährungs-Score von  $\leq 1$  Punkt mit folgenden gesundheitlichen Vorteilen assoziiert:

- Gesundheitliche Vorteile mit besserer Ernährung:
  - Geringeres Mortalitätsrisiko: Hazard Ratio, HR; 0,70; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,63 – 0,77
  - Weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen: HR: 0,82; 95 % KI: 0,75 – 0,91
  - Weniger Herzinfarkte: HR: 0,86; 95 % KI: 0,75 – 0,99
  - Weniger Schlaganfälle: HR: 0,81; 95 % KI: 0,71 – 0,93

In 3 unabhängigen Studien mit Gefäßpatienten wurden ähnliche Ergebnisse gefunden: hier war ein höherer Ernährungs-Score mit einer geringeren Mortalität (HR: 0,73; 95 % KI: 0,66 – 0,81), weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HR: 0,79; 95 % KI: 0,72 – 0,87) und weniger Herzinfarkten (HR: 0,85; 95 % KI: 0,71 – 0,87) assoziiert. Zudem wurde ein statistisch nicht signifikant geringeres Schlaganfallrisiko (HR: 0,87; 95 % KI: 0,73 – 1,03) dokumentiert. Darüber hinaus war in zwei Fall-Kontroll-Studien ein höherer Ernährungs-Score mit weniger ersten Herzinfarkten (Odds Ratio, OR: 0,72; 95 % KI: 0,65 – 0,80) und weniger Schlaganfällen (OR: 0,57; 95 % KI: 0,50 – 0,65) verbunden.

### **Gute Ernährung: Weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geringere Sterblichkeit**

Der Zusammenhang zwischen einem höheren Ernährungs-Score und einer geringeren Mortalität oder weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen war in Regionen mit niedrigerem Bruttonationaleinkommen deutlicher als in Regionen mit höherem Bruttonationaleinkommen ( $p < 0,0001$ ). Der PURE-Score zeigte etwas stärkere Assoziationen mit Sterblichkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen als mehrere andere gängige Ernährungs-Scores ( $p < 0,001$  für jeden Vergleich).

### **Verbesserungen besonders in Regionen mit geringem Einkommen**

Eine Ernährung, die aus mehr Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch und Vollmilchprodukten besteht, ist weltweit mit weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer geringeren Sterblichkeit assoziiert. Ähnliche Zusammenhänge wurden zudem bei der Einbeziehung von Fleisch oder Vollkorn in den Ernährungs-Score festgestellt. Die Ergebnisse deuten laut der Autoren darauf hin, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Sterblichkeit bei Erwachsenen weltweit höher ist, wenn sie nicht ausreichend protektive Nahrungsmittel zu sich nehmen.

#### **Referenzen:**

Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, O'Donnell M, Hu W, Dagenais G, Wielgosz A, A Lear S, Wei L, Diaz R, Avezum A, Lopez-Jaramillo P, Lanas F, Swaminathan S, Kaur M, Vijayakumar K, Mohan V, Gupta R, Szuba A, Iqbal R, Yusuf R, Mohammadifard N, Khatib R, Nasir NM, Karsidag K, Rosengren A, Yusufali A, Wentzel-Viljoen E, Chifamba J, Dans A, Alhabib KF, Yeates K, Teo K, Gerstein HC, Yusuf S. Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries. *Eur Heart J.* 2023 Jul 21;44(28):2560-2579. doi: 10.1093/eurheartj/ehad269. PMID: 37414411; PMCID: PMC10361015.