

Fisch schützt Patienten mit Diabetes vor einem Herzinfarkt

Datum: 20.04.2018

Original Titel:

Fish consumption in relation to myocardial infarction, stroke and mortality among women and men with type 2 diabetes: A prospective cohort study

Zahlreiche Studien haben sich bereits mit den gesundheitlichen Vorteilen eines regelmäßigen Fischkonsums beschäftigt und verdeutlicht, dass Fischkonsum einen günstigen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System hat und die Sterblichkeit reduziert. Fisch ist reich an wertvollen Fettsäuren, hochwertigem Protein, Selen, Vitamin D und Jod. Auch wenn eine Belastung von einigen Fischarten mit Schwermetallen nicht auszuschließen ist, deutet die bisherige Datenlage darauf hin, dass die Vorteile des Fischkonsums einen etwaigen Nachteil durch die Schwermetallbelastung überwiegen.

Forscher aus Schweden und Großbritannien gingen in ihrer Studie nun der Frage nach, ob und wenn ja, welche Vorteile der Verzehr von Fisch speziell für Patienten mit Typ-2-Diabetes hat. Dabei interessierte die Forscher insbesondere die Auswirkung auf das Auftreten von Herzinfarkten und Schlaganfällen sowie die allgemeine Sterblichkeit.

Die Forscher beobachteten dazu im dem Zeitraum von 1998 bis 2012 2225 Männer und Frauen im Alter von 45 bis 84 Jahren, die unter Typ-2-Diabetes litten. In dem Beobachtungszeitraum kam in 333 Fällen zu einem Herzinfarkt, 321 Schlaganfälle wurden verzeichnet und 771 Personen verstarben (davon 154 aufgrund einer Herzkrankheit).

Die Forscher setzten nun das Auftreten von Herzinfarkten, Schlaganfällen und der Sterblichkeit in Zusammenhang mit dem Fischkonsum der Patienten. Dabei zeigte sich, dass die Personen, die mehr als 3-mal pro Woche Fisch verzehrt hatten, im Gegensatz zu den Personen, die weniger als 3-mal im Monat Fisch gegessen hatten, ein um 40 % reduziertes Herzinfarkttrisiko aufwiesen. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, wurde hingegen nicht durch den Fischkonsum beeinflusst. Hinsichtlich der allgemeinen Sterblichkeit deuteten die Daten auf einen Vorteil (im Sinne einer reduzierten Sterblichkeit) bei vermehrtem Fischverzehr hin. Diese Ergebnisse konnten aber nicht ausreichend abgesichert werden und können daher nur einen Trend andeuten, welcher in zukünftigen Studien zu überprüfen ist.

Zusammenfassend zeigen die Daten einen günstigen Einfluss von häufigem Fischverzehr auf das Herzinfarkttrisiko von Patienten mit Typ-2-Diabetes. Die allgemeine Empfehlung an die Bevölkerung, ausreichend Fisch in den Speiseplan zu integrieren, sollte damit unbedingt auch für Patienten mit Typ-2-Diabetes gelten.

Referenzen:

Wallin A, Orsini N, Forouhi NG, Wolk A. Fish consumption in relation to myocardial infarction, stroke and mortality among women and men with type 2 diabetes: A prospective cohort study. Clin Nutr. 2018 Apr;37(2):590-596. doi: 10.1016/j.clnu.2017.01.012. Epub 2017 Jan 28.