

Jeder dritte kardiovaskuläre Todesfall geht auf falsche Ernährung zurück

Studie der Uni Jena, des Instituts für nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft und des Kompetenzclusters „nutriCARD“ über den Zusammenhang von Fehlernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Jena (Uni/US) In Europa sterben jedes Jahr 1,55 Millionen Menschen durch Fehlernährung. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, des Instituts für nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft (INL) und des Kompetenzclusters nutriCARD. Die Forschenden haben darin die Bedeutung der Ernährung für kardiovaskulär bedingte Todesfälle im Zeitraum zwischen 1990 bis 2019 analysiert. Ihre Ergebnisse haben die Forschenden im *European Journal of Preventive Cardiology* veröffentlicht.

In der Studie konnte gezeigt werden, dass jeder sechste Todesfall in Europa auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen ist. „Bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist rund ein Drittel der Todesfälle mit einer Fehlernährung assoziiert“, erläutert Theresa Pörschmann, die Erstautorin der Studie und Doktorandin am Lehrstuhl für Biochemie und Physiologie der Ernährung der Universität Jena. Auf die 27 Mitgliedstaaten der EU entfallen demnach rund 600.000 vorzeitige Todesfälle – etwa 112.000 davon auf Deutschland. Prozentual betrachtet sterben in Europa die meisten Menschen an ernährungsbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Slowakei (48 Prozent) und in Belarus (47 Prozent). Die niedrigsten Anteile finden sich in Spanien (24 Prozent). In Deutschland sind 31 Prozent aller kardiovaskulären Todesfälle auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen.

Die Studie zeigt zudem, welche Ernährungsfaktoren den größten Einfluss auf die vorzeitigen Todesfälle hatten. „Es sind leider immer wieder die gleichen Lebensmittel, von denen wir entweder zu wenig oder zu viel essen“, so Pörschmann. Insbesondere gehören zu den negativen Einflussfaktoren der Verzehr von zu wenig Vollkornprodukten und zu wenig Hülsenfrüchten, gefolgt von einer Ernährung mit zu viel Salz und zu viel rotem Fleisch.

Ein Drittel der Todesfälle bei Menschen unter 70

Auch die Art der Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie die Verteilung zwischen den Geschlechtern und in unterschiedlichen Altersgruppen wurden untersucht. Der Großteil der Todesfälle entfiel dabei auf ischämische Herzkrankheiten, wie Erkrankungen der Herzkranzgefäße, gefolgt von Schlaganfällen und hypertensiver Herzkrankheit. In ca. 30 Prozent aller vorzeitigen Todesfälle waren die Betroffenen jünger als 70 Jahre. Insgesamt haben die Forschenden 13 unterschiedliche Arten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 13 verschiedene Ernährungsfaktoren untersucht.

Tatsächlicher Effekt der Ernährung wahrscheinlich noch größer

„In der Studie sind Faktoren wie Alkoholkonsum und eine zu hohe Energiezufuhr, die Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 verursachen kann, noch gar nicht berücksichtigt“, erläutert Prof. Stefan Lorkowski vom Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Jena. „Dies sind weitere wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, ergänzt Dr. Toni Meier vom Institut für

nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft in Halle. „Die tatsächlich durch eine unausgewogene Ernährung bedingten kardiovaskulären Todesfälle dürften also noch deutlich höher liegen.“

Seit 2019 steigt der Anteil der ernährungsbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Analyse basiert auf Daten der globalen Krankheitslastenstudie (Global Burden of Disease Study) und betrachtet insgesamt 54 Länder in West-, Ost- und Zentraleuropa sowie Zentralasien, die von der Weltgesundheitsorganisation als „europäische Region“ zusammengefasst werden. Hierzu gehören neben den EU-Mitgliedsstaaten und weiteren europäischen Ländern auch mehrere Staaten Vorder- und Zentralasiens, wie Armenien, Aserbaidshan, Israel, Kasachstan, Kirgisistan, Russland, Tadschikistan, Türkei, Turkmenistan und Usbekistan.

Zwar steigt die Zahl ernährungsbedingter Todesfälle weltweit aufgrund der wachsenden Weltbevölkerung und steigender Lebenserwartung an, doch ihr Anteil an den Todesfällen insgesamt sinkt. „Bis 2015 hat sich der Anteil an ernährungsbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen stetig verringert. Seit 2019 steigen die Zahlen allerdings wieder leicht“, bilanziert Prof. Lorkowski. Die aktuellen Ergebnisse verdeutlichen erneut das große präventive Potenzial einer ausgewogenen Ernährungsweise für die Herzgesundheit. „In Deutschland haben wir noch viel Luft nach oben und könnten viele vorzeitige Todesfälle verhindern.“

Original-Publikation:

Pörschmann T, Meier T, Lorkowski S. Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 54 countries in the WHO European Region from 1990 to 2019: an updated systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. European Journal of Preventive Cardiology 2024.

<https://dx.doi.org/10.1093/eurjpc/zwae136>