

Klassisch bewährt: Vollkorn, Fisch, Nüsse, Gemüse und Salate fürs gesunde Herz und lange Leben

Datum: 30.03.2023

Original Titel:

Dietary components and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: a review of evidence from meta-analyses

MedWiss - Im Gesamtvergleich der überzeugendsten Forschungsergebnisse zeigten sich die Klassiker der Ernährungsempfehlungen als vorteilhaft für die Herz-Kreislauf-Gesundheit: Getreide, Fisch, Nüsse und Gemüse standen besonders mit einem gesunden Herz im Zusammenhang. Verarbeitetes Fleisch und Dosenobst sollte dagegen eher selten auf den Teller gehören.

Wie sieht eine optimale Ernährung für die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus? Eine sehr kontrovers diskutierte Frage. Ziel eines neuen Übersichtsartikels (Review) war es, die höchste Evidenz, also den Wissensstand der Forschung mit den überzeugendsten Belegen, zusammenzufassen und einzelne Risiken von Nahrungsmitteln und Nahrungsmittelgruppen aufzuzeigen.

Wie setzt sich eine Herz-gesunde Ernährung zusammen?

Dazu durchforsteten Forscher die medizinwissenschaftliche Datenbank PubMed nach systematischen Reviews oder Meta-Analysen, in denen verschiedene Bestandteile der normalen Ernährung untersucht wurden. Zentral war dabei das jeweils durch das Nahrungsmittel beeinflusste Risiko für Sterblichkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vergleich von systematischen Reviews und Meta-Analysen

Insgesamt 16 Reviews konnten zum Thema allgemeine Sterblichkeit im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln gefunden werden sowie 17 Reviews zum Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kohlenhydrate, wie sie sich beispielsweise in Brot und Nudeln finden lassen, standen insgesamt mit einem niedrigeren Sterberisiko im Zusammenhang. Eine Ernährung mit Vollkornbrot senkte demnach das Risiko um zwischen 11 und 18 %. Auch Frühstücksflocken und Haferflocken wirkten sich im Gesamtvergleich positiv auf die Gesundheit aus.

Fisch zu essen, schien in geringem Maße von Vorteil zu sein (Sterberisiko gesenkt um 0 - 3 %), verarbeitetes Fleisch war dagegen klar von Nachteil für ein längeres Leben (Risikosteigerung um 7-45 %). Gemüse schien generell eher lebensverlängernd zu sein: Wurzelgemüse senkten das Risiko im Schnitt um 24 %, grünes Blattgemüse und Salate um 22 %, gekochtes Gemüse immerhin noch um 11 %, Kohlsorten und Senfgemüse (Familie der Kreuzblütler) um 10 %. Ungesund schien aber der Genuss von Dosenfrüchten mit einem um durchschnittlich 14 % erhöhten Risiko. Nüsse wiederum standen mit gesenktem Risiko im Zusammenhang (im Schnitt um 22 %). Dies galt auch für Erdnüsse, die in dieser Übersicht mit in die namensverwandte Nussgruppe aufgenommen wurden.

Bei der Herz-Kreislauf-Gesundheit waren die Zusammenhänge ganz ähnlich: Vorteile für Kohlenhydrate, Nüsse und Fisch. Rotes und verarbeitetes Fleisch schienen im Studienvergleich dagegen mit mehr Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung zu stehen.

Klassisch bewährt: Vollkorn, Gemüse und Salate, Fisch und Nüsse für's gesunde Herz und lange Leben

Im Gesamtvergleich der überzeugendsten Forschungsergebnisse zeigten sich die Klassiker der Ernährungsempfehlungen als vorteilhaft für die Herz-Kreislauf-Gesundheit: Getreide, Fisch, Nüsse und Gemüse standen besonders mit einem gesunden Herz im Zusammenhang. Verarbeitetes Fleisch und Dosenobst sollte dagegen eher selten auf den Teller kommen.

Referenzen:

Kwok CS, Gulati M, Michos ED, et al. Dietary components and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: a review of evidence from meta-analyses. *Eur J Prev Cardiol.* April 2019;204748731984366. doi:10.1177/2047487319843667