

Milch und Alkohol für's Herz

Datum: 18.09.2025

Original Titel:

Patterns of beverage consumption and risk of CHD among Mexican adults

Nahrungsmittel können sich auf das Risiko für die koronare Herzkrankheit (KHK) auswirken. In der vorliegenden Studie wurden in diesem Hinblick verschiedene Getränke untersucht. Während zuckerhaltige Erfrischungsgetränke das KHK-Risiko erhöhten, schienen ein leichter Alkoholkonsum und fettarme Milch einen positiven Einfluss auf das KHK-Risiko zu haben.

Viele Lebensmittel können sich auf das Risiko, an der koronaren Herzkrankheit (KHK) zu erkranken, auswirken. So hatten Studien zufolge beispielsweise Personen ein geringeres KHK-Risiko, wenn sie viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkorn und wenig Fleisch aßen (Studie von Tayyem und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD* veröffentlicht). Da das Essverhalten einen Einfluss auf das KHK-Risiko hat, ist es naheliegend, dass das auch für das Trinkverhalten gilt. Doch welche Getränke beeinflussen das KHK-Risiko positiv und welche negativ?

Welchen Einfluss haben bestimmte Getränke auf das KHK-Risiko?

Dies untersuchte nun ein Wissenschaftsteam aus Cuernavaca (Mexico). Sie befragten 6640 Mexikaner nach ihrem Trinkverhalten. Mithilfe eines speziellen Systems (*Framingham Risk Score*) schätzten die Wissenschaftler das Risiko der Studienteilnehmer, innerhalb von 10 Jahren an einer KHK zu erkranken, ein. Bei dieser Methode werden Angaben zum Geschlecht, Alter, Cholesterinwert, Rauchverhalten und Blutdruck für die Risikoeinschätzung herangezogen. Dem *Framingham Risk Score* zufolge hatten 17,8 % der Befragten ein mittleres bis hohes KHK-Risiko.

Einige Getränke erhöhten das KHK-Risiko, während andere dieses reduzierten

Der Vergleich des Trinkverhaltens mit dem KHK-Risiko der Patienten zeigte, dass die Patienten, die mehr fettarme Milch oder Alkohol tranken, ein geringeres KHK-Risiko hatten, als die, die diese Getränke gar nicht oder nur sehr selten zu sich nahmen. Im Gegensatz dazu erhöhte sich das KHK-Risiko, wenn die Patienten mehr Softdrinks (gesüßte, alkoholfreie Getränke) tranken. Interessanterweise schien weder Tee noch Kaffee das Risiko, an KHK zu erkranken, nennenswert zu beeinflussen.

Die Autoren der Studie schlussfolgerten, dass Personen, die viel zuckergesüßte Getränke zu sich nahmen, ein höheres KHK-Risiko hatten, während ein moderater Alkoholkonsum und fettarme Milch das Risiko zu senken schienen. Es ist jedoch anzumerken, dass diese Studie in Mexiko durchgeführt wurde. Es ist demnach fraglich, inwieweit sich die Ergebnisse auf die deutsche Bevölkerung übertragen lassen. Ob ein leichter Alkoholkonsum gut für das Herz-Kreislauf-System ist, ist noch nicht gesichert und auch verschiedene Leitlinien sind sich diesbezüglich uneinig (Studien von Khanji und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cardiology*

veröffentlicht). In einer erst kürzlich erschienenen Studie, bei der die Ergebnisse mehrerer älterer Studien zusammengefasst und neu analysiert wurden, wurde gezeigt, dass sich ein leichter Alkoholkonsum positiv auf das Risiko für Herzschwäche auswirkte. Ehemalige Alkoholabhängigkeit erhöhte jedoch das Risiko (Larsson und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *Clinical nutrition: official journal of the European Society of Parenteral and Enteral Nutrition* veröffentlicht). Dass zu viel Alkohol das KHK-Risiko erhöht, konnte wiederum eine andere Studie zeigen (Studie von Wood und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlicht). Bei Alkohol scheint die Wirkung somit höchstwahrscheinlich von der Menge abzuhängen. Was die zuckerhaltigen Getränke angeht, so sind sich derzeit viele Leitlinien einig, dass auf diese verzichtet werden sollte, um das KHK-Risiko so gering wie möglich zu halten (Studien von Khanji und Kollegen, 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *International journal of cardiology* veröffentlicht).

Referenzen:

Rivera-Paredes B, Muñoz-Aguirre P, Torres-Ibarra L, Ramírez P, Hernández-López R, Barrios E, León-Maldonado L, Denova-Gutiérrez E, Flores M, Salazar-Martínez E, Salmerón J. Patterns of beverage consumption and risk of CHD among Mexican adults. *Br J Nutr.* 2018 Jul;120(2):210-219. doi: 10.1017/S0007114518001411.