

## Mit dem Lebensstil Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen – Wie einheitlich sind die Empfehlungen verschiedener Leitlinien?

**Datum:** 29.11.2018

**Original Titel:**

Lifestyle advice and interventions for cardiovascular risk reduction: A systematic review of guidelines

**MedWiss - Mit einem gesunden Lebensstil kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden. Mehrere Leitlinien empfehlen, mit dem Rauchen aufzuhören, den Konsum von Salz, Zucker, gesättigten Fettsäuren und Transfetten zu reduzieren und viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkorn zu essen. Die Leitlinien raten außerdem, sich ausreichend zu bewegen. Was den Alkoholkonsum angeht, so sind sich die verschiedenen Leitlinien hingegen uneinig.**

---

Der Lebensstil spielt eine entscheidende Rolle für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das bedeutet, dass jeder selbst etwas dafür tun kann, das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung so gering wie möglich zu halten. Und auch bei bereits bestehender Erkrankung kann mit dem Lebensstil der Krankheitsverlauf und das Risiko für Folgeerkrankungen beeinflusst werden. Ein gesunder Lebensstil ist daher erstrebenswert. Es gibt verschiedene Leitlinien, in denen bestimmte Lebensstilfaktoren zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen werden. Leitlinien stellen Entscheidungshilfen für Ärzte und Patienten dar und wurden auf Grundlage von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt. Forscher aus England, den Niederlanden und den USA wollten herausfinden, ob die verschiedenen Leitlinien im Bezug auf den Lebensstil die gleichen Empfehlungen für die Vorbeugung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung aussprechen oder ob sie sich in ihren Empfehlungen unterscheiden.

### **Forscher verglichen die Empfehlungen von sechs verschiedenen Leitlinien**

Die Wissenschaftler durchsuchten zu diesem Zweck internationale Datenbanken und Internetseiten spezieller Organisationen, die für die Erstellung von Leitlinien verantwortlich sind. Sie fanden sieben Leitlinien aus westlichen Ländern, die Empfehlungen bezüglich des Lebensstils zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beinhalteten. Sechs der sieben Leitlinien beurteilten die Wissenschaftler als qualitativ hochwertig. Von diesen entnahmen und verglichen die Wissenschaftler die in ihnen enthaltenen Empfehlungen für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Bestimmte Lebensmittel, Rauchstopp und eine ausreichende Bewegung wurden von allen Leitlinien empfohlen**

Bei dem Vergleich der Empfehlungen der verschiedenen Leitlinien fiel auf, dass alle Leitlinien empfahlen, mit dem Rauchen aufzuhören, den Verzehr von gesättigten Fettsäuren und Salz zu reduzieren und Transfette und Zucker – vor allem zuckerhaltige Getränke – zu meiden. Außerdem

rieten alle Leitlinien dazu, viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkorn in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Eine weitere Sache, bei der sich ebenfalls alle Leitlinien einig waren, war die ausreichende Bewegung. Diese wurde von allen Leitlinien zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen.

### **Uneinig waren sich die Leitlinien hinsichtlich bestimmter Ernährungsmuster und des Alkoholkonsums**

Was Empfehlungen für bestimmte Ernährungsmuster und den Alkoholkonsum anging, unterschieden sich die Leitlinien. Die Wissenschaftler stellten außerdem fest, dass die Leitlinien bisher nur wenig auf seelische Faktoren und auf den Schlaf eingingen - Faktoren, die bekanntermaßen ebenfalls einen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben.

Alle Leitlinien waren sich somit einig, dass der Lebensstil eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt. Bezüglich der meisten Punkte, z. B. was das Rauchen, Bewegung und bestimmte Nahrungsmittel anging, waren sie der gleichen Meinung. Gerade Personen mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko sollten diese Empfehlungen beherzigen und aktiv umsetzen.

#### **Referenzen:**

Khanji MY, van Waardhuizen CN, Bicalho VVS, Ferket BS, Hunink MGM, Petersen SE. Lifestyle advice and interventions for cardiovascular risk reduction: A systematic review of guidelines. *Int J Cardiol.* 2018 Jul 15;263:142-151. doi: 10.1016/j.ijcard.2018.02.094.