MedWiss.Online

Nahrungsergänzungsmittel für die Herz-Kreislauf-Gesundheit – Eine große Übersichtsarbeit bringt Ernüchterung

Datum: 28.02.2023

Original Titel:
Effects of Nutritional Supplements and Dietary Interventions on Cardiovascular Outcomes: An Umbrella Review and Evidence Map

MedWiss – **Ob Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich gut für die Herz-Kreislauf-Gesundheit sind, steht immer wieder zur Diskussion. Forscher fassten mehrerer Studien zu dieser Thematik zusammen und erstellten so eine große Übersichtsarbeit. Heraus kam, dass mit niedriger bis moderater Wahrscheinlichkeit ein geringer Salz-Konsum und Folsäure gut für das Herz-Kreislauf-System sind, während Calcium plus Vitamin D negative Auswirkungen zu haben schienen. Andere Nahrungsergänzungsmittel hatten wiederrum keinerlei Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.**

Inwieweit Nahrungsergänzungsmittel oder bestimmte Ernährungsverhalten dabei helfen, das Sterberisiko zu reduzieren und den Krankheitsverlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern, ist immer wieder Gegenstand aktueller Diskussionen. Viele Studien haben sich bereits mit dieser Thematik befasst und Übersichtarbeiten haben einige dieser Ergebnisse bereits zusammengefasst. Wissenschaftler aus den USA gingen jetzt noch einen Schritt weiter, indem sie die Inhalte dieser Übersichtsarbeiten zusammenfassten.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse vieler Studien zusammen

Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken nach speziellen Studien und Übersichtsarbeiten, die sich mit der Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln oder bestimmten Ernährungsverhalten auf das allgemeine Sterberisiko oder auf den Krankheitsverlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen befasst hatten und bis März 2019 veröffentlicht wurden. Bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen interessierten sich die Wissenschaftler speziell für die koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle. Die Wissenschaftler fanden insgesamt vier neue Studien, in denen die Nahrungsergänzungsmittel mit einem Placebo verglichen wurden, und neun Übersichtsarbeiten, die die Ergebnisse von früheren Studien bereits zusammengefasst hatten. Insgesamt standen den Wissenschaftler somit Daten von 992 129 Studienteilnehmern zur Verfügung.

Geringeres Sterberisiko bei geringerem Salz-Konsum

Bei ihrer Analyse stellten die Wissenschaftler fest, dass ein reduzierter Salz-Konsum bei Personen mit einem Blutdruck im Normbereich das allgemeine Sterberisiko senkte. Des Weiteren senkte ein reduzierter Salz-Konsum bei Personen mit Bluthochdruck das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Die Wissenschaftler stuften die Beweiskraft dieser Ergebnisse als mäßig ein.

Bestimmte Fettsäuren zeigten positive Effekte

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Weniger eindeutig (geringe Beweiskraft) waren die Ergebnisse bezüglich der langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (LC-PUFA). Der Konsum dieser speziellen Fettsäuren ging mit einem geringeren Herzinfarkt-Risiko und einem geringeren KHK-Risiko einher.

Folsäure, Calcium und Vitamin D wirkten sich auf das Schlaganfall-Risiko aus

Bezüglich Folsäure gab es einen Hinweis (mit geringer Sicherheit) darauf, dass diese das Risiko für einen Schlaganfall reduzierte, wohingegen Calcium plus Vitamin D dieses zu erhöhen schienen (mäßig aussagekräftig).

Manche Nahrungsergänzungsmittel und Maßnahmen hatten keine Wirkung

Andere Nahrungsergänzungsmittel oder Ernährungsverhalten hatten mit sehr niedriger bis mittlerer Sicherheit keinen Einfluss auf das Sterberisiko oder auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den Nahrungsergänzungsmitteln zählten Vitamin B6, Vitamin A, Antioxidantien und Eisen und zu den Ernährungsverhalten ein reduzierter Fettkonsum.

Laut dieser umfassenden Übersichtsarbeit wirkten sich sowohl ein reduzierter Salz-Konsum als auch die Nahrungsergänzung mit langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren oder mit Folsäure positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus. Calcium zusammen mit Vitamin D schien jedoch eher schädlich zu sein, da sie das Schlaganfall-Risiko erhöhten. Allerdings waren die Ergebnisse meist nur wenig bis mittelmäßig aussagekräftig, sodass weitere Forschung wünschenswert ist.

Referenzen:
Khan SU, Khan MU, Riaz H, Valavoor S, Zhao D, Vaughan L, Okunrintemi V, Riaz IB, Khan MS, Kaluski E, Murad MH, Blaha MJ, Guallar E, Michos ED. Effects of Nutritional Supplements and Dietary Interventions on Cardiovascular Outcomes: An Umbrella Review and Evidence Map. Ann Intern Med. 2019 Jul 9. doi: 10.7326/M19-0341. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de