

## Neue internationale Studie empfiehlt Umdenken bei herzgesunder Ernährung: Fleisch und Milchprodukte

**Eine Studie mit mehr als 218.000 Teilnehmern aus über 50 Ländern zeigt: Nicht nur Obst, Gemüse und Nüsse sind herzgesund und verlängern das Leben, sondern auch nicht-verarbeitetes Fleisch und Milchprodukte. Die konsumierte Menge raffinierter Kohlenhydrate sollte begrenzt werden. Diese Studienergebnisse dürfen allerdings nicht als Freibrief für exzessiven Konsum für Fleisch und fetten Käse gesehen werden, sondern als Plädoyer für eine ausgewogene Ernährung, sagen deutsche Kardiologen.**

Was herzgesunde Ernährung wirklich ist, unterscheidet sich häufig von dem, was viele dafür halten, sagt Prof. Dr. Salim Yusuf (McMaster University, Hamilton, Canada) auf dem Europäischen Kongress für Kardiologie bei der Präsentation der PURE-Studie, die zeitgleich in The Lancet publiziert wird: „Zum Beispiel zeigen unsere Ergebnisse, dass Milchprodukte und Fleisch herzgesund sind und zur Langlebigkeit beitragen. Das weicht von herkömmlichen Ernährungsempfehlungen ab.“

Allerdings sei nur nicht-verarbeitetes Fleisch Teil einer herzgesunden Ernährung, so Prof. Yusuf. Außerdem sollte die konsumierte Menge raffinierter Kohlenhydrate begrenzt werden. Raffinierte Kohlenhydrate wurden industriell verarbeitet, wobei zumeist die Ballaststoffanteile entfernt werden. Derart wird Vollkornmehl zu Weißmehl und Zuckerrohr bzw. Zuckerrüben zu Haushaltszucker.

Das sind die Ergebnisse einer Gesamtanalyse von fünf Studien mit mehr als 218.000 Teilnehmern, die aus über 50 Ländern in fünf Kontinenten kamen. Diese Ergebnisse, so Prof. Yusuf, treffen auf Menschen aus unterschiedlichen Gegenden der Welt zu und seien global gültig. Ziel der PURE-Studie sei, Bestandteile einer modernen und internationalen Diät zu identifizieren, die Herzgesundheit und Langlebigkeit fördert. Fazit: Menschen mit einer Diät, die Obst, Gemüse, Nüsse, Fisch, Milchprodukte und Fleisch betont, hatten das niedrigste Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder daran zu versterben.

### **Prof. Landmesser: Kein Freibrief für exzessiven Fleischkonsum - viel fetter Käse nicht ideal**

„Diese Ergebnisse dürfen aus kardiologischer Sicht nicht als Freibrief für einen exzessiven Fleischkonsum interpretiert werden - von übermäßigen Fleisch- und Wurstwaren wird ohnehin ausdrücklich abgeraten - sondern als Plädoyer für eine ausgewogene Ernährung“, kommentiert Prof. Dr. Ulf Landmesser (Charité, Berlin) diese Ergebnisse. „Bei dieser international angelegten Studie müssen jedenfalls auch regionale Unterschiede bei der Ernährung und bei der Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln berücksichtigt werden. In den wohlhabenden Ländern ist insgesamt aus herzmedizinischer Sicht der Fleischkonsum tendenziell viel zu hoch, hier sollte ein höherer Anteil der in der Studie von Prof. Yusuf genannten Bestandteile einer herzgesunden Diät abgestrebt werden: Also Obst, Gemüse, Nüsse, Fisch und Milchprodukte, wobei bei letzteren der Fettanteil nicht zu hoch sein sollte. Zuviel fetter Käse zum Beispiel ist nicht ideal.“

Jedenfalls sollten die Ergebnisse nicht überinterpretiert werden, so Prof. Landmesser: „Es handelt sich hier um eine Beobachtungsstudie. Diese haben eine geringere Aussagekraft als

Interventionsstudien, in denen die Effektivität einer bestimmten Intervention – etwa einer Ernährungsintervention – untersucht und zum Beispiel mit einer Kontrollgruppe ohne diese Intervention verglichen wird.“

### **Hohe Qualität der Ernährungsform - niedrige Rate an kardiovaskulären Events und Tod**

Von Prof. Yusuf und seinem Team wurde für die Studie ein spezieller Ernährungsqualitäts-Score entwickelt und die Teilnehmer von insgesamt fünf internationalen Studien wurden, je nach der Qualität ihrer Ernährung, in fünf Gruppen aufgeteilt. Verglichen wurde schließlich das Risiko der einzelnen Gruppen, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu erkranken oder daran zu versterben. Die Zusammenhänge zwischen Nahrungsqualität, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Tod wurden zunächst bei 138.527 Menschen zwischen 35 und 70 Jahren ohne Herz-Kreislauf-Krankheit in der PURE-Studie untersucht. Anschließend wurden die Ergebnisse überprüft bei 31.546 Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Krankheit aus der ONTARGET und der TRANSCEND-Studie, 27.098 Patienten mit einem ersten Herzinfarkt aus der INTERHEART-Studie, und 20.834 Patienten mit einem ersten Schlaganfall aus der INTERSTROKE Studie.

Nach einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 9,1 Jahren gab es 6.821 Todesfälle und 5.466 kardiovaskuläre Ereignisse wie Tod durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, nicht tödliche Herzinfarkte, Schlaganfälle und Herzschwäche. Fazit: Die Ernährungsform mit der höchsten Qualität war assoziiert mit der niedrigsten Rate an kardiovaskulären Events, Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nicht-kardiovaskulärem Tod. Die anderen Studien zeigten vergleichbare Ergebnisse.

„Empfehlungen für eine qualitätsvolle Diät zur Vorbeugung von kardiovaskulären Krankheiten basieren häufig auf Studien, die vor Jahrzehnten in Ländern mit hohem Einkommen durchgeführt wurden, sagt Prof. Yusuf. Es gab bisher wenige Informationen darüber, was die Menschen heute weltweit essen und wie sich das auf die Herzgesundheit auswirkt.“

#### **Quellen:**

Presskonferenz – Hot Line – Late Breaking Clinical Trials 4, Dienstag, 28. August, 08:00

Hot Line Session 4, Dienstag, 28. August, von 11:15 bis 12:45 im München Auditorium

Meet the Trialist – PURE, Dienstag, 28. August, von 14:00 bis 14:25, ESC TV Stage in der ESC Plaza.