

## Pflanzenbasierte Ernährung: Gesund bei hoher Nahrungsmittelqualität

**Datum:** 24.11.2023

**Original Titel:**

Association of Healthful Plant-based Diet Adherence With Risk of Mortality and Major Chronic Diseases Among Adults in the UK

**Kurz & fundiert**

- Gesunde pflanzliche Ernährung = geringeres Risiko für chronische Erkrankungen?
- Kohortenstudie mit 126 394 Probanden der UK Biobank
- Gesunde pflanzliche Ernährung: geringer Anteil an tierischen Lebensmitteln, zuckerhaltigen Getränken, Snacks und Desserts, raffiniertem Getreide, Kartoffeln und Fruchtsäften
- Gesunde pflanzliche Ernährung mit einem geringeren Risiko für Sterblichkeit, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert
- Höheres Krankheitsrisiko bei ungesunder pflanzlicher Ernährung
- Ungesunde pflanzliche Ernährung: Verarbeitete Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs (z. B. raffiniertes Getreide, zuckerhaltige Getränke, Snacks und Desserts)

**MedWiss - Eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung mit einem hohen Anteil an hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln und einem geringeren Anteil von tierischen Produkten kann chronische Erkrankungen verhindern, so das Fazit einer aktuellen Studie aus Großbritannien.**

---

Pflanzliche Lebensmittel werden aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen immer beliebter, aber es fehlt eine umfassende Bewertung ihrer Qualität in Bezug auf das Mortalitätsrisiko und wichtige chronische Krankheiten. Eine Studie aus Großbritannien hat nun untersucht, ob gesunde oder ungesunde pflanzliche Ernährungsmuster in Zusammenhang mit der Sterblichkeit und den wichtigsten chronischen Krankheiten bei Erwachsenen in Großbritannien stehen.

### **Vergleich von gesunder und ungesunder pflanzenbasierter Ernährung**

Für die prospektive Kohortenstudie wurden Daten von Erwachsenen aus einer groß angelegten, bevölkerungsbasierten Studie (UK Biobank) verwendet. Die Teilnehmenden wurden zwischen 2006 und 2010 rekrutiert und mithilfe von Datensatzverknüpfungen bis 2021 nachverfolgt. Die Nachbeobachtungszeit für verschiedene Endpunkte betrug 10,6 - 12,2 Jahre. Die Datenanalyse erfolgte von November 2021 bis Oktober 2022. Studienergebnisse waren die Einhaltung eines Indexes für gesunde vs. ungesunde pflanzliche Ernährung (hPDI vs. uPDI), abgeleitet aus 24-Stunden-Ernährungsprotokollen. Die Hauptergebnisse waren Hazard Ratios (HR) und 95 % Konfidenzintervalle (KI) für Mortalität (insgesamt und ursachenspezifisch), kardiovaskuläre Erkrankungen (CVD insgesamt, Herzinfarkt, ischämischer Schlaganfall und hämorrhagischer

Schlaganfall), Krebs (insgesamt, Brust, Prostata und kolorektal) und Frakturen (insgesamt, Wirbel und Hüfte) über Quartile der hPDI- und uPDI-Adhärenz.

### **Weniger Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in hPDI-Gruppe**

In die Studie wurden 126 394 Teilnehmer der UK Biobank einbezogen. Das Durchschnittsalter (SD) lag bei 56,1 (7,8) Jahren und 70 618 (55,9 %) Probanden waren Frauen. Die Mehrheit der Teilnehmer (115 371; 91,3 %) war weiß. Eine bessere Einhaltung des hPDI war mit einem geringeren Gesamtmortalitäts-, Krebs- und CVD-Risiko für Teilnehmer im höchsten hPDI-Quartil im Vergleich zum niedrigsten assoziiert:

- Gesamtmortalität: HR: 0,84; 95 % KI: 0,78 - 0,91
- Krebsrisiko: HR: 0,93; 95 % KI: 0,88 - 0,99
- CVD-Risiko: HR: 0,92; 95 % KI: 0,86 - 0,99

Der hPDI war auch mit einem geringeren Risiko für Herzinfarkt und ischämischen Schlaganfall verbunden, mit HR von 0,86 (95 % KI: 0,78 - 0,95) bzw. 0,84 (95 % KI: 0,71 - 0,99). Im Gegensatz dazu waren höhere uPDI-Werte mit einem höheren Mortalitäts-, CVD- und Krebsrisiko verbunden.

### **Gesunde pflanzliche Ernährung schützt vor Krankheiten**

Die Ergebnisse der Kohortenstudie deuten laut der Autoren darauf hin, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln und einem geringeren Verzehr von tierischen Produkten gesundheitsförderlich sein kann. Dieser Zusammenhang war unabhängig von bekannten Risikofaktoren für chronische Krankheiten und genetischer Veranlagung. Umgekehrt führt eine ungesunde pflanzliche Ernährung zu einem höheren Risiko für chronische Erkrankungen.

#### **Referenzen:**

Thompson AS, Tresserra-Rimbau A, Karavasiloglou N, Jennings A, Cantwell M, Hill C, Perez-Cornago A, Bondonno NP, Murphy N, Rohrmann S, Cassidy A, Kühn T. Association of Healthful Plant-based Diet Adherence With Risk of Mortality and Major Chronic Diseases Among Adults in the UK. *JAMA Netw Open*. 2023 Mar 1;6(3):e234714. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.4714. PMID: 36976560; PMCID: PMC10051114.