

Pommes schaden dem Herz

Datum: 09.02.2023

Original Titel:

Fried food consumption and risk of coronary artery disease: The Million Veteran Program

MedWiss - Frittierte Lebensmittel sind ungesund. Was allseits bekannt ist, bestätigte die vorliegende Studie. Die Wissenschaftler stellten nämlich fest, dass der Verzehr von frittierten Lebensmitteln das Risiko, an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken, erhöht. Je häufiger frittierte Lebensmittel auf dem Speiseplan standen, desto höher war das KHK-Risiko.

Gerade in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System ist eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Dass Lebensmittel, die im heißen Fett schwimmend gebacken werden, – also frittiert werden – nicht zu den gesunden Lebensmitteln gehören, dürfte niemanden verwundern. Doch wie sich frittierte Lebensmittel speziell auf das Risiko für die koronare Herzkrankheit (KHK) auswirken, ist nicht ganz eindeutig. Verschiedene Studien zu dieser Thematik lieferten teils widersprüchliche Ergebnisse. Ein Forscherteam aus den USA verschaffte sich nun einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik. Sie vermuteten, dass der häufige Verzehr von frittierten Lebensmitteln das Risiko, an einer KHK zu erkranken, erhöht.

Mehr als 150 000 Personen wurden zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt

154 663 Veteranen der USA (durchschnittlich 64 Jahre alt) nahmen an der Studie teil. Die meisten von ihnen (90 %) waren Männer. Zu Beginn füllten sie Fragebögen aus, in denen sie Angaben zu ihrem Ernährungsverhalten machten – unter anderem auch zu ihrem Konsum von frittierten Lebensmitteln. Je nachdem, wie häufig sie frittierte Lebensmittel aßen, wurden sie in verschiedene Gruppen eingeteilt: weniger als einmal die Woche (69 617 Personen), ein- bis dreimal die Woche (50 314 Personen), vier- bis sechsmal die Woche (26 623 Personen) oder täglich (8 109 Personen). Die Teilnehmer wurden im Durchschnitt etwa 3 Jahre lang begleitet. Die Wissenschaftler untersuchten, wie häufig die Personen in diesem Zeitraum an der KHK erkrankten und ob dies mit dem Genuss von frittierten Lebensmitteln zusammenhing.

Frittierte Lebensmittel erhöhten das KHK-Risiko

Während der Beobachtungszeit erkrankten 6725 Personen an KHK. Die Wissenschaftler konnten einen Zusammenhang zwischen dem KHK-Risiko und dem Verzehr von frittierten Lebensmitteln feststellen. Je häufiger die Personen zu diesen ungesund zubereiteten Lebensmitteln griffen, desto größer war ihr Risiko, an der KHK zu erkranken. Berechnungen zufolge hatten Personen, die täglich frittierte Lebensmittel zu sich nahmen, im Vergleich zu Personen, die weniger als einmal die Woche zu frittierten Lebensmitteln griffen, ein 1,14-mal so hohes KHK-Risiko. Dieses Ergebnis kam zustande, nachdem die Patienten so angeglichen wurden, dass sie im Alter, Geschlecht, Rauchverhalten, Bildungsstand, Alkoholkonsum und ihrer körperlichen Aktivität möglichst übereinstimmten.

Frittierte Lebensmittel erhöhten somit das Risiko, an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Dabei galt: je häufiger zu frittierten Lebensmitteln gegriffen wurde, desto höher war das KHK-Risiko.

Referenzen:

Honerlaw JP, Ho YL, Nguyen XT, Cho K, Vassy JL, Gagnon DR, O'Donnell CJ, Gaziano JM, Wilson PWF, Djousse L; VA Million Veteran Program. Fried food consumption and risk of coronary artery disease: The Million Veteran Program. Clin Nutr. 2019 Jun 5. pii: S0261-5614(19)30219-5. doi: 10.1016/j.clnu.2019.05.008. [Epub ahead of print]