

Regelmäßiges Frühstück schützt das Herz

Datum: 10.09.2018

Original Titel:

Skipping breakfast and the risk of coronary artery disease

Eine gesunde Ernährungsweise ist wichtig für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Forscher zeigten, dass dazu auch regelmäßiges Frühstück zählt. Personen, die regelmäßig frühstückten, hatten nämlich ein geringeres Risiko, an der koronaren Herzkrankheit oder Bluthochdruck zu erkranken, als Personen, die das Frühstück regelmäßig ausließen.

Die Herz-Kreislauf-Gesundheit hängt stark mit dem Lebensstil zusammen. Besonders die Ernährung und Bewegung scheinen eine große Rolle zu spielen – zwei Faktoren, die jeder selber gut beeinflussen kann. Wir berichteten bereits von einer Studie, die beispielsweise zeigte, dass das Auslassen des Frühstücks das Risiko für Arteriosklerose erhöhte ([Uzhova und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of the American College of Cardiology* veröffentlicht](#)). Indische Wissenschaftler kamen nun zu ähnlichen Ergebnissen. Auch sie untersuchten, welchen Einfluss regelmäßiges Frühstück auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hat.

Wirkt sich regelmäßiges Frühstück auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus?

Um dies herauszufinden, untersuchten die Wissenschaftler insgesamt 1607 Personen aus dem westlichen Teil Indiens. 980 von ihnen waren an der koronaren Herzkrankheit (KHK) erkrankt und hatten schon verschiedene Maßnahmen zur Wiederherstellung der Durchblutung hinter sich. Die anderen 627 Personen sind von einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bisher verschont geblieben. Alle Studienteilnehmer füllten Fragebögen zu ihrem Ernährungsverhalten aus. Je nachdem, ob die Personen regelmäßig frühstückten oder ob sie das Frühstück üblicherweise ausließen, wurden sie in zwei verschiedenen Gruppen eingeteilt. Zusätzlich zu dem Ernährungsmuster wurden auch noch anderen Daten der Patienten gesammelt; dazu zählte, ob sie von den klassischen Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck, betroffen waren.

Das Auslassen des Frühstücks erhöhte das Risiko für die KHK und Bluthochdruck

Die Analyse der gesammelten Daten zeigte, dass die Personen, die das Frühstück regelmäßig ausließen, häufiger auch von anderen klassischen Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System betroffen waren als die Personen, die üblicherweise mit einem Frühstück in den Tag starteten. Wenn alle Risikofaktoren einzeln betrachtet wurden, ergab sich folgendes Bild: Diabetes erhöhte das KHK-Risiko am stärksten. Diabetes-Patienten hatten nämlich ein 7,3-mal so hohes KHK-Risiko wie Personen, die nicht an Diabetes erkrankt waren. Dem folgte der Bluthochdruck. Betroffene hatten ein 3,8-mal so hohes Risiko, an der KHK zu erkranken. Rauchen und Alkoholtrinken erhöhte das KHK-Risiko hingegen um 91 %. Dies sind die klassischen Risikofaktoren für die KHK, doch wie sah es nun mit dem Auslassen des Frühstücks aus? Unabhängig von den anderen Risikofaktoren erhöhte auch das Auslassen des Frühstücks das Risiko, an einer KHK zu erkranken – Berechnungen zufolge nämlich um 35 %. Damit erhöhte das Auslassen des Frühstücks das KHK-Risiko stärker als Übergewicht und eine vornehmlich sitzende Lebensweise, welche ebenfalls als klassische

Risikofaktoren für die KHK gelten. Interessant war auch, dass es eine Verbindung zwischen dem Auslassen des Frühstücks und Bluthochdruck zu geben schien.

Personen, die üblicherweise nicht frühstückten, hatten somit ein höheres Risiko, sowohl an der KHK als auch an Bluthochdruck zu erkranken. Diese Studie wurden jedoch mit Indern durchgeführt, deren Ernährungsweise sich stark von unserer unterscheidet. Zusammen mit der erwähnten, bereits veröffentlichten Studie erhärtet sich jedoch der Verdacht, dass sich regelmäßiges Frühstück positiv auf die Herz-Kreislauf-Erkrankung auswirkt.

Referenzen:

Sharma K, Shah K, Brahmhatt P, Kandre Y. Skipping breakfast and the risk of coronary artery disease. QJM. 2018 Jul 16. doi: 10.1093/qjmed/hcy162. [Epub ahead of print]