

Regelmäßiges Frühstück schützt vor Arteriosklerose

Datum: 09.02.2018

Original Titel:

The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease

Es gibt einige Faktoren, die im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen. So sind beispielsweise Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck mit einem erhöhten Risiko für diese Erkrankungen verbunden. Viele Risikofaktoren können durch Umstellungen der Lebensgewohnheiten minimiert werden. Besonders durch die richtige Ernährung lassen sich viele Risikofaktoren aktiv vermeiden. Hierbei spielt sowohl die Qualität als auch die Häufigkeit und die Zeiten der Nahrungsaufnahme eine Rolle. Es gibt bereits mehrere Hinweise darauf, dass das Frühstücksverhalten einen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat.

In einer Studie eines internationalen Forscherteams wurde nun untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Frühstücksverhalten und der Entwicklung von Arteriosklerose gibt. Zu diesem Zweck wurden 4052 Büroangestellte, die zwischen 40 und 54 Jahre alt waren und bisher keine Herz-Kreislauf-Probleme hatten, nach ihrem Lebensstil befragt und auf Arteriosklerose untersucht. Je nach Art des Frühstücks konnten die Teilnehmer in drei verschiedene Gruppen eingeteilt werden: energiereiches Frühstück (mehr als 20 % der täglichen Energiezufuhr), energiearmes Frühstück (zwischen 5 % und 20 % der täglichen Energiezufuhr) und kein Frühstück (weniger als 5 % der täglichen Energiezufuhr). 27 % der Teilnehmer nahmen täglich ein energiereiches Frühstück zu sich, 70 % ein energiearmes und 3 % der Teilnehmer ließen das Frühstück regelmäßig ausfallen. Bei den Teilnehmern, die nicht frühstückten, trat Arteriosklerose häufiger auf als bei den Menschen, die regelmäßig spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen und vor anderen Aktivitäten etwas aßen. Bei den Teilnehmern, die nicht frühstückten, konnte bei 72,8 % eine Arteriosklerose, die nicht die Koronararterien betraf, und bei 29,2 % eine Arteriosklerose, bei der 4 bis 6 verschiedene Stellen betroffen waren, festgestellt werden. Bei denen, die energiearm frühstückten, waren es 62,0 % bzw. 14,1 % und bei denen, die energiereich frühstückten 54,8 % bzw. 10,0 %. Dies war unabhängig von anderen bekannten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Auslassen des Frühstücks kann ein Zeichen für eine ungesunde Ernährung und einen ungesunden Lebensstil sein. Es konnte gezeigt werden, dass sich das Risiko für Arteriosklerose beim Verzicht auf das tägliche Frühstück erhöht, unabhängig von anderen bekannten Risikofaktoren. Die Autoren wollen mit dieser Studie darauf aufmerksam machen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und regelmäßiges Frühstück für die Gesundheit ist.

Referenzen:

Uzhova I, Fuster V, Fernández-Ortiz A, Ordovás JM, Sanz J, Fernández-Friera L, López-Melgar B, Mendiguren JM, Ibáñez B, Bueno H, Peñalvo JL. The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease. Journal of the American College of Cardiology Oct 2017, 70 (15) 1833-1842; DOI: 10.1016/j.jacc.2017.08.027