

## Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen mit vegetarischer Ernährung senken

**Datum:** 18.10.2023

**Original Titel:**

Vegetarian Dietary Patterns and Cardiometabolic Risk in People With or at High Risk of Cardiovascular Disease

### Kurz & fundiert

- Vegetarische Ernährung bei hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hilfreich?
- Metaanalyse mit 20 randomisiert-kontrollierten Studien und 1 878 Teilnehmern
- Senkung von LDL-C, HbA<sub>1c</sub> und Körpergewicht mit vegetarischer Ernährung
- Vegetarische Ernährung hatte keinen Einfluss auf den Blutdruck

**MedWiss - Eine vegetarische Ernährung ist laut aktueller Studiendaten bei Personen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit signifikanten Verbesserungen des Fettstoffwechsels, Blutzuckerspiegels und des Körpergewichts assoziiert.**

---

Es ist bereits bekannt, dass eine pflanzenbasierte Ernährung das kardiometabolische Risiko in der Allgemeinbevölkerung verbessern kann. Die Auswirkungen einer pflanzenbasierten Ernährung auf Menschen mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bislang noch nicht eindeutig geklärt.

### Welchen Einfluss hat vegetarische Ernährung bei Menschen mit Herzrisiko?

Eine aktuelle Übersichtsarbeit hat nun den Zusammenhang zwischen einer vegetarischen Ernährung und den wichtigsten kardiometabolischen Risikofaktoren bei Menschen mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewertet. Hierzu wurden folgende Werte erfasst:

- Blutfettwerte Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (LDL-C)
- Hämoglobin A1c (HbA<sub>1c</sub>)
- Systolischer Blutdruck (SBP)
- Körpergewicht

Die Wissenschaftler führten eine Suche nach geeigneten Studien in den Datenbanken Embase, MEDLINE, CINAHL und CENTRAL bis zum 31. Juli 2021 durch. Geeignete randomisierte klinische Studien (RCTs), die eine vegetarische Ernährung bei Erwachsenen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersuchten, wurden eingeschlossen. Von 7 871 überprüften Datensätzen erfüllten 29 (0,4 %; 20 Studien) die Einschlusskriterien. Die Autoren führten eine statistische Analyse der mittleren Veränderungen von LDL-C, HbA<sub>1c</sub>, Blutdruck und Körpergewicht durch.

## **Vegetarische Kost senkte LDL-C, HbA<sub>1c</sub> und Körpergewicht**

Insgesamt wurden 20 RCTs mit 1 878 Teilnehmern (mittleres Alter zwischen 28 und 64 Jahren) in die Analyse einbezogen, die durchschnittliche Dauer der Intervention betrug 25,4 Wochen (zwischen 2 und 24 Monaten). Die Studien teilten sich auf folgende Krankheitsbilder auf: Herz-Kreislauf-Erkrankungen (n = 4), Diabetes (n = 7), Menschen mit mindestens zwei Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (n = 9).

Die Metaanalysen zeigten, dass der Verzehr vegetarischer Kost über einen Zeitraum von durchschnittlich 6 Monaten mit Verbesserungen in Fettstoffwechsel, Blutzucker und Körpergewicht assoziiert ist:

- LDL-C: -6,6 mg/dl; 95 % Konfidenzintervall, KI: -10,1 bis -3,1
- HbA<sub>1c</sub>: -0,24 %; 95 % KI: -0,40 bis -0,07
- Körpergewicht: -3,4 kg; 95 % KI: -4,9 bis -2,0

Es bestand hingegen kein signifikanter Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und dem Blutdruck (-0,1 mm Hg; 95 % KI: -2,8 bis 2,6). Das Evidenzniveau für die LDL-C- und HbA<sub>1c</sub>-Senkung schätzten die Autoren als moderat ein.

## **Vegetarische Ernährung für Menschen mit hohem kardiometabolisches Risiko sinnvoll**

Eine vegetarische Ernährung ist demnach bei Personen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit signifikanten Verbesserungen bei LDL-C, HbA<sub>1c</sub> und dem Körpergewicht assoziiert. Die größten Verbesserungen bei HbA<sub>1c</sub> und LDL-C wurden bei Menschen mit Typ-2-Diabetes und Menschen mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachtet. Laut der Studienautoren können die Ergebnisse einen wichtigen Beitrag zum Management von Patienten mit kardiometabolischen Risikofaktoren leisten. Allerdings sind weitere klinische Ernährungsstudien zum Einfluss einer hochwertigen vegetarischen Ernährung in Kombination mit einer optimalen pharmakologischen Therapie bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen nötig.

### **Referenzen:**

Wang T, Kroeger CM, Cassidy S, Mitra S, Ribeiro RV, Jose S, Masedunskas A, Senior AM, Fontana L. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiometabolic Risk in People With or at High Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2023 Jul 3;6(7):e2325658. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.25658. PMID: 37490288; PMCID: PMC10369207.