

Schützt eine vegetarische Ernährungsweise das Herz?

Datum: 26.11.2020

Original Titel:

Relation of Vegetarian Dietary Patterns With Major Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

MedWiss - Wissenschaftler untersuchten in einer Übersichtsarbeit, ob sich eine vegetarische Ernährungsweise auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Sie fanden einen Zusammenhang zwischen dem Verzicht auf Fleisch und Fisch und einem geringeren Risiko, an KHK zu erkranken und zu sterben. Die Aussagekraft der Ergebnisse wurde jedoch als sehr gering beurteilt, sodass diesbezüglich noch weitere Forschung nötig ist.

Fleisch - besonders rotes und verarbeitete Fleisch - hat im Hinblick auf die Gesundheit einen schlechten Ruf - und zwar auch bezüglich der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Daher liegt der Verdacht nahe, dass eine vegetarische Ernährungsweise vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. deren Folgen schützen kann. Es sind bereits mehrere Studien zu dieser Thematik veröffentlicht worden. Ein internationales Forscherteam verschaffte sich einen Überblick über die derzeitige Datenlage, indem es die Ergebnisse dieser Studien zusammenfasste.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse mehrerer Studien zusammen

Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken nach Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen einer vegetarischen Ernährungsweise und der Herz-Kreislauf-Gesundheit befassen haben und vor September 2018 veröffentlicht wurden. Ein Kriterium, das die Studien erfüllen mussten, damit sie in die Analyse miteinbezogen wurden, war eine Beobachtungszeit von mindestens einem Jahr. Insgesamt sieben Studien kamen für die Analyse in Frage. Sie beinhalteten Daten von insgesamt 197 737 Teilnehmern (aus den USA, dem Vereinigten Königreich und Deutschland), die durchschnittlich zwischen 5,5 und 21 Jahre lang beobachtet wurden. Die Wissenschaftler beurteilten die Qualität der einzelnen Studien und fassten deren Ergebnisse zusammen.

Vegetarier hatten ein geringeres KHK-Risiko

Bei der Auswertung stellten die Wissenschaftler fest, dass Vegetarier sowohl ein geringeres Risiko hatten, an einer koronaren Herzkrankheit (KHK) zu erkranken, als auch ein geringeres Risiko, an einer solchen zu sterben. Wenn jedoch alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen betrachtet wurden, fiel auf, dass es bezüglich dem Sterberisiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung keinen Unterschied machte, ob sich die Person vegetarisch ernährte oder nicht. Und auch das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, blieb von einer vegetarischen Ernährungsweise unberührt. Insgesamt stuften die Wissenschaftler die Aussagekraft aller Ergebnisse allerdings als sehr niedrig ein.

Die Ergebnisse der Studien deuteten somit darauf hin, dass eine vegetarische Ernährungsweise das Risiko, an KHK zu erkranken und an dieser zu sterben, reduziert - nicht aber das Risiko, an einem

Schlaganfall oder allgemein an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Die Wissenschaftler bewerteten die Aussagekraft dieser Ergebnisse jedoch aus verschiedenen Gründen als sehr niedrig. Weitere, besser geplante Studien sind somit nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen und der Wahrheit ein Stückchen näher zu kommen.

Referenzen:

Glenn AJ, Vigiouk E, Seider M, Boucher BA, Khan TA, Blanco Mejia S, Jenkins DJA, Kahleová H, Rahelić D, Salas-Salvadó J, Kendall CWC, Sievenpiper JL. Relation of Vegetarian Dietary Patterns With Major Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Front Nutr.* 2019 Jun 13;6:80. doi: 10.3389/fnut.2019.00080. eCollection 2019.