Fettreduzierte Ernährung und kardiovaskuläre Erkrankungen

r -- Howard BV, Van Horn L, Hsia J et al. Low-fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease. The Women's Health Initiative randomized controlled dietary modification trial. JAMA 2006 (8. Februar); 295: 655-66
[LINK]

Zusammenfassung: Eva Blozik
Kommentar: Rolf Stöckli

Studienziele
Verschiedene Untersuchungen zeigten einen Zusammenhang zwischen dem Ernährungsverhalten und kardiovaskulären Erkrankungen. Die «Women's Health Initiative» (WHI) untersuchte unter anderem, ob das kardiovaskuläre Erkrankungsrisiko durch eine Reduktion des Fettkonsums sowie eine Steigerung des Früchte-, Gemüse- und Getreidekonsums reduziert werden kann.

Methoden
48'835 50- bis 79-jährige Frauen nach der Menopause, welche mindestens ein Drittel ihres Kalorienbedarfs aus Fett bezogen, wurden nach dem Zufallsprinzip einer Interventionsgruppe (40%) oder einer Kontrollgruppe (60%) zugeteilt. Die Teilnehmerinnen der Interventionsgruppe wurden in mehrfachen Einzel- und Gruppenveranstaltungen instruiert, die aus Fett stammende Kalorienzufuhr auf 20% zu reduzieren, mindestens fünfmal täglich Früchte oder Gemüse und mindestens sechsmal täglich Getreideprodukte zu essen. Die Frauen der Kontrollgruppe erhielten nur eine Ernährungsbroschüre. Hauptendpunkte waren koronare Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

Ergebnisse
Die Teilnehmerinnen waren im Mittel 62 Jahre alt. Rund drei Viertel hatten einen BMI über 25, 40% eine Hypertonie, 12% eine behandelte Hypercholesterinämie und knapp 5% einen behandelten Diabetes mellitus. Die Frauen in der Interventionsgruppe reduzierten den Fettanteil ihrer Ernährung und steigerten ihren Früchte-, Gemüse- und Getreidekonsum. In der Kontrollgruppe änderte sich das Ernährungsverhalten nicht. LDL-Cholesterin, diastolischer Blutdruck und Faktor VIIc-Spiegel wurden in der Interventionsgruppe geringfügig, aber statistisch signifikant gesenkt. Hingegen fand sich während der Beobachtungszeit von durchschnittlich 8,1 Jahren weder bezüglich koronarer Ereignisse noch bezüglich Schlaganfällen ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen.

Schlussfolgerungen
Eine Intervention zur Förderung einer fettreduzierten, gemüse-, früchte- und faserreichen Ernährung konnte das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen nicht senken und modifizierte kardiovaskuläre Risikofaktoren nur in bescheidenem Ausmass.

Zusammengefasst von Eva Blozik

Das Resultat dieser Studie ist enttäuschend: Kardiovaskuläre Ereignisse wurden durch Reduktion des Fettkonsums im Langzeitverlauf nicht reduziert. Sollen wir nun aufhören, Patientinnen und Patienten eine Ernährungsumstellung zu empfehlen? Die Studie zielte auf eine Reduktion der Fetteinnahme und eine Erhöhung des Früchte- sowie Gemüsekonsums. Sie zielte nicht auf eine Verbesserung spezifischer kardiovaskulärer Risikofaktoren, wie eine Reduktion gesättigter Fette und Trans-Fettsäuren, Erhöhung mehrfach ungesättigter Fettsäuren, eine Reduktion der Kochsalzmenge und des Blutdrucks oder eine Reduktion der Gesamtenergiezufuhr zur Gewichtskontrolle. Effekte auf das kardiovaskuläre Risiko waren vielleicht deshalb gering. Zudem wurde die Intervention bei den durchschnittlich übergewichtigen Patientinnen erst postmenopausal vorgenommen, also relativ spät im Leben. Vor allem übergewichtigen Personen sollten wir, auch angesichts anderer, positiverer Studien, weiterhin eine geeignete Fettreduktion, die Einschränkung der Gesamtenergiemenge und genügende Früchte- sowie Gemüsezufuhr empfehlen, wenn nötig mit einer Einschränkung der Kochsalzzufuhr und vermehrter körperlicher Aktivität.

Rolf Stöckli, Edouard Battegay