

Je mehr Nahrungsfasern, desto kleiner das kardiovaskuläre Risiko

m -- Threapleton DE, Greenwood DC, Evans CE et al. Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. BMJ 2013 (19. Dezember); 347: f6879

[\[LINK\]](#)

Obwohl die Häufigkeit von kardiovaskulären Krankheiten (KVK: Schlaganfall oder koronare Herzkrankheit) in hochentwickelten Ländern abnimmt, sind diese in Europa immer noch die Ursache für fast die Hälfte der Todesfälle. Der schützende Effekt von Nahrungsfasern vor kardiovaskulären (KVK) und speziell koronaren Erkrankungen wurde schon mehrfach nachgewiesen. Mehrere Studien differenzierten zwischen verschiedenen Fasertypen oder gaben Hinweise auf eine Dosisabhängigkeit der Wirkung. In dieser Meta-Analyse wurde erstmals systematisch untersucht, ob der Einfluss der Nahrungsfasern auf die KVK von der Art der Fasern abhängt und ob er dosisabhängig ist. In die Studie wurden prospektive, zwischen 1990 und August 2013 publizierte, englischsprachige Kohortenstudien mit einem Follow-up von mindestens drei Jahren aufgenommen.

22 Kohortenstudien erfüllten die Auswahlkriterien und gaben Auskunft über die eingenommene Fasermenge, die Fasertypen und deren Herkunft. Die zusätzliche Einnahme von täglich sieben Gramm Nahrungsfasern war durchschnittlich mit einem um 9% geringeren relativen Risikos von KHK (wie auch speziell von koronaren Ereignissen) verbunden. Bei Tagesmengen über ungefähr 30 g war der Effekt noch vorhanden, aber weniger signifikant. Wurden verschiedene Fasertypen (löslich, unlöslich) oder Fasern verschiedener Herkunft (Getreide, Gemüse, Früchte) getrennt ausgewertet, ergaben sich leicht unterschiedliche, mehr oder weniger signifikante schützende Effekte, die immer dosisabhängig waren.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte zu essen. Nach dieser Meta-Analyse dürften es sogar einige mehr sein. Je sieben Gramm zusätzlich eingenommene Nahrungsfasern – in vollwertigen Nahrungsmitteln, nicht als konzentrierte Zusätze – vermindern das relative Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung um jeweils 9%. Sieben Gramm sind in zwei bis vier Portionen Gemüse oder Früchte oder in einer Portion Vollkorngetreide enthalten. Die Zunahme des protektiven Effekts wurde bis zu einer täglichen Einnahme von 60 g Fasern nachgewiesen. Dies bedeutet, dass Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte einen noch erheblich grösseren Teil der Ernährung ausmachen sollten, als bisher empfohlen wurde.

Zusammengefasst und kommentiert von Peter Koller