# Mehr Schlaganfälle bei vegetarischer Ernährung?

**f** -- Tong TYN, Appleby PN, Bradbury KE et al. Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up: results from the prospective EPIC-Oxford sutdy. BMJ. 2019 Sep 4;366:l4897. [LINK]

Zusammenfassung: Barbara Loeliger

In dieser prospektiven britischen Studie wurde der Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und dem Auftreten einer ischämischen Herzkrankheit oder von Schlaganfällen untersucht. 48188 Erwachsene ohne bekannte kardiovaskuläre Erkrankung aus der EPIC-Oxford-Kohorte wurden durchschnittlich 18 Jahre lang nachverfolgt. In dieser Zeit traten 2820 Fälle von ischämischer Herzkrankheit und 1072 zerebrovaskuläre Insulte auf. Nach Bereinigung für soziodemographische Faktoren und Lebensstil hatten Personen, die Fisch, aber kein Fleisch assen, im Vergleich zu Personen, die auch Fleisch assen, ein um 13% geringeres Risiko einer ischämischen Herzerkrankung; bei jenen, die sich rein vegetarisch ernährten, war das Risiko um 22% vermindert. Jene, die sich vegetarisch ernährten, hatten hingegen gegenüber Fleischessenden ein um 20% höheres Risiko für Schlaganfälle, was vorwiegend auf einer grösseren Häufigkeit von hämorrhagischen Schlaganfällen beruhte.

*Vorweg weise ich auf einige Mängel dieser Studie hin: Nur 59% der Teilnehmenden füllten den zweiten Fragebogen am Ende der Studie aus; nur 57% der Personen, die ursprünglich Fisch assen, und 73% der Personen mit vegetarischer Ernährung blieben ihren Ernährungsgewohnheiten treu. Knapp ein Viertel der zerebrovaskulären Insulte waren nicht klassifiziert, Angaben zur Medikation (z.B. Statine, Blutverdünnung) und Blutwerten fehlten. Aus bisherigen Untersuchungen ist bekannt, dass der Verzicht auf Fleisch das Risiko eines Herztodes verringert und dass ein tiefes LDL sich günstig auf die ischämische Herzerkrankung auswirkt. Was genau für das höhere (hämorrhagische) Schlaganfallrisiko bei Vegetariern verantwortlich ist, bleibt unbeantwortet. Die Daten aus dieser Studie unterstreichen aber bisherige Hinweise zum erhöhten Schlaganfallrisiko bei tiefen LDL-Werten oder tierfettarmer Kost. Grösser angelegte Studien mit Einbezug der Cholesterin-Subfraktionen und Nährstoffzusammensetzung (z.B. Vitamin B12, Vitamin D, Fettsäuren, Aminosäuren) sollten folgen, bevor klinisch relevante Schlussfolgerungen gezogen werden können. So bleibt es noch offen, ob es in Zukunft zu einem Seilziehen um den optimalen LDL-Wert zwischen Neurologen und Kardiologen kommen wird.*