

Getreidefasern vermindern kardiovaskuläre Krankheiten im Alter

k -- Mozaffarian D, Kumanyika SK, Lemaitre RN et al. Cereal, fruit, and vegetable fiber intake and the risk of cardiovascular disease in elderly individuals. JAMA 2003 (2. April); 289: 1659-66

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter E. Ballmer

Studienziele

Getreide-, Früchte- und Gemüsefasern, die mit der Nahrung zugeführt werden, senken die Inzidenz von kardiovaskulären Krankheiten. Ob dies auch für Personen über 65 Jahren gilt, wurde mit dieser prospektiven Kohortenstudie untersucht.

Methoden

Es handelt sich um eine Analyse von Daten von 3'588 Personen aus der «Cardiovascular Health Study», bei denen noch keine Herz-Kreislauferkrankung bekannt war und deren Essgewohnheiten erfragt worden waren. Jährlich wurde mit einem 99-Punkte-Fragebogen die Nahrungsmiteinnahme festgehalten und eine klinische und technische Untersuchung bezüglich Herz und Kreislauf durchgeführt.

Ergebnisse

Während durchschnittlich 8,6 Jahren Beobachtungszeit wurden 811 kardiovaskuläre Ereignisse registriert (159 Todesfälle durch ischämische Herzkrankheit, 308 nicht-tödliche Herzinfarkte und 344 Hirnschläge). Korrigiert mit den bekannten Risikofaktoren war das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung bei dem Fünftel mit der grössten Getreidefaserzufuhr 21% niedriger als bei dem Fünftel mit der kleinsten. Bei den Frucht- und Gemüsefasern fand sich keine signifikante Assoziation. Bei den Getreidefasern waren im Fünftel mit der höchsten Zufuhr insbesondere ischämische Schlaganfälle signifikant seltener (-24%). Bei den hämorrhagischen Schlaganfällen, den Herztodesfällen und den nichttödlichen Herzinfarkten fand sich lediglich ein Trend zugunsten der grösseren Faserzufuhr.

Schlussfolgerungen

In einer Kohortenstudie bei Personen über 65 fand sich, dass eine erhöhte Zufuhr von Getreidefasern (nicht aber eine erhöhte Zufuhr von Früchte- und Gemüsefasern) mit einem reduzierten kardiovaskulären Risiko assoziiert war.

Die vorliegende Studie trägt nichts Wesentliches zur Kontroverse der potentiell günstigen Wirkungen einer erhöhten Nahrungsfaserzufuhr bei. Für die Empfehlung, dass ältere Menschen mehr Fasern ausschliesslich von Getreideprodukten zu sich nehmen sollten, bestehen ausser dieser Studie kaum überzeugende Daten. Weshalb auch sollten nur Fasern aus Getreideprodukten kardiovaskuläre Krankheiten verhindern, während Fasern aus Früchten und Gemüse nicht wirksam sein sollten

(obgleich gerade in Früchten/Gemüsen sekundäre Pflanzenstoffe besonders reichlich vorhanden sind)? Die Studienverantwortlichen betonen die Validierung ihres Ernährungsprotokolls und trotzdem drängt sich die Frage auf, was sie wirklich gemessen haben (entsprechend war der Korrelationskoeffizient zwischen ihrem Erfassungsinstrument und einem detaillierteren 24-Stunden-Erfassungsprotokoll auch nur 0,56!). Die Faserzufuhr war grotesk unterschiedlich bei den Untersuchten in der höchsten Quintile (ungefähr 30 g täglich) gegenüber der tiefsten (ungefähr 5 g täglich). Unter Berücksichtigung der Resultate der praktisch gleichzeitig erschienenen Studien über das verminderte Risiko von Kolonkarzinom bei erhöhter Zufuhr von Nahrungsfasern, 1,2 unabhängig ob aus Getreideprodukten oder Früchten, darf die vorliegende Studie wohl als ein weiteres Produkt der meines Erachtens für uns Europäer (und auch für Asiaten) kaum brauchbaren Ernährungsstudien aus den USA (bei vollständig anderen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten) eingeschätzt werden. Die «Number Needed to Feed» wird durch diese Studie sicher nicht geklärt!

Peter Ballmer

1 Peters U, Sinha R, Chatterjee N et al. Dietary fibre and colorectal adenoma in a colorectal cancer early detection programme. Lancet 2003 (3. Mai); 361: 1491-5

2 Bingham SA, Day NE, Luben R et al. Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study. Lancet 2003 (3. Mai); 361: 1496-501