«Lifestyle»-Interventionen senken Blutdruck

r -- Writing Group of the PREMIER Collaborative Research Group. Effects of comprehensive lifestyle modification on blood pressure control: Main results of the PREMIER clinical trial. JAMA 2003 (23./30. April); 289: 2083-93
[LINK]

Kommentar: Matthias Egger

Studienziele

Nicht-medikamentöse Massnahmen wie körperliche Aktivität, Gewichtsreduktion und Diäten werden bei grenzwertigen Blutdruckwerten oder Hypertonie allein oder als unterstützende Massnahmen empfohlen. In dieser Studie wurde die Wirksamkeit von zwei Lebensstil-modifizierenden Programmen zur Senkung des Blutdruckes untersucht.

Methoden

Untersucht wurden Frauen und Männer mit einem grenzwertigen Blutdruck (120-139 mm Hg systolisch, 80-89 mm Hg diastolisch) oder einer leichten Hypertonie (140- 159 mm Hg systolisch, 90-95 mm Hg diastolisch). Nach dem Zufall wurden sie in 3 Gruppen eingeteilt. In zwei Gruppen wurde ein intensives Programm mit 18 Beratungen über 6 Monate durchgezogen, das Veränderungen des Lebensstils wie mehr Bewegung, Gewichtsreduktion, verminderte Salz- und Alkoholeinnahme zum Ziel hatte. In einer der beiden Gruppen wurde zusätzlich eine speziell angepasste Diät eingeführt («Dietary Approaches to Stop Hypertension » = DASH). Die Kontrollgruppe erhielt lediglich eine einmalige Beratung über einen gesunden Lebensstil.

Ergebnisse

810 Personen nahmen an der Studie teil, ihr durchschnittliches Alter betrug 50 Jahre. Bis zum Studienende nach 6 Monaten normalisierten sich die Blutdruckwerte bei 19% der Personen in der Kontrollgruppe gegenüber 30% bzw. 35% der Personen in den beiden Interventionsgruppen. In den Interventionsgruppen sanken die systolischen Werte im Mittel um 11 mm Hg gegenüber 7 mm Hg in der Kontrollgruppe. In den Interventionsgruppen beobachtete man auch eine stärkere Gewichtsreduktion (-5 und -6 kg gegenüber -1 kg) und eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit als in der Kontrollgruppe. Die Unterschiede zwischen den Gruppen mit und ohne spezielle Diätinstruktion waren in den genannten Endpunkten statistisch nicht signifikant.

Schlussfolgerungen

Ein grenzwertiger oder leicht erhöhter Blutdruck lässt sich bei einem Teil der Betroffenen durch nicht-pharmakologische Massnahmen senken oder normalisieren. Ein gesunder Lebensstil trägt zur Reduktion des kardiovaskulären Risikos bei.

In dieser qualitativ hochstehenden randomisierten Studie wurde die Wirksamkeit verschiedener «Lifestyle»- Interventionen, mit oder ohne (selbstzubereitete) «Dietary Approaches to Stop Hypertension»-(DASH)- Diät, evaluiert. Bei der Studienpopulation handelte es sich offensichtlich um eine selektionierte Gruppe von motivierteren Leuten mit überdurchschnittlicher Ausbildung und Einkommen, was die beträchtliche Blutdruckreduktion in der Kontrollgruppe (-7 mm Hg systolisch nach einer einzigen Beratung) erklären dürfte. Die Beobachtung, dass die DASH-Diät zusätzlich zu Gewichtsreduktion und mehr körperlicher Aktivität wenig bringt, ist wichtig und wahrscheinlich auch allgemein gültig. Andere Studien haben gezeigt, dass zum Beispiel Salzrestriktion zusätzlich zu Gewichtsabnahme (TOPH-IItrial) oder zusätzlich zu einer DASH-Diät (DASHSodium- Study) keine wesentliche zusätzliche Blutdrucksenkung bringt. Der langen Rede kurzer Sinn: Bei übergewichtigen Personen mit leicht erhöhtem Blutdruck ist es am sinnvollsten, sich auf eine Gewichtsreduktion und gesteigerte körperliche Aktivität zu konzentrieren.