

Neuer Cochrane Review zu glutenreduzierter Ernährung und Herz-Kreislauf-Gesundheit

Kann man mit einer glutenreduzierten oder glutenfreien Ernährung Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugen oder ist „glutenfrei“ sogar schädlich für das Herz, wie manche Studien vermuten lassen? Der eben veröffentlichte Cochrane Review eines Teams des Partnerinstituts von Cochrane Deutschland am Uniklinikum Freiburg befasst sich mit dieser Frage. Er kommt zu dem Schluss, dass sich aus der derzeitigen Studienlage keine eindeutigen Effekte ablesen lassen. Allerdings deuten Teilergebnisse darauf hin, dass eine glutenfreie Ernährung mit einem leicht erhöhten Risiko für Diabetes Typ 2 einhergehen könnte.

Sich glutenarm zu ernähren oder ganz auf das in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen enthaltene Kleber-Eiweiß zu verzichten, wird immer beliebter: Umfragen zufolge geben bereits vier Prozent aller Deutschen an, sich glutenfrei zu ernähren. Für Menschen mit [Zöliakie](#) ist der Verzicht auf Gluten tatsächlich eine medizinische Notwendigkeit. Diese durch Gluten ausgelöste Autoimmunkrankheit des Dünndarmes trifft allerdings nur rund ein Prozent der Bevölkerung.

Aber auch viele Menschen, die eigentlich nicht darauf verzichten müssen, versprechen sich von einem Leben ohne Gluten positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden. Gluten wird mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen in Verbindung gebracht, insbesondere mit Problemen des Magen-Darm-Trakts wie Durchfall oder einer ungenügenden Aufnahme von Nährstoffen.

Ist glutenfrei wirklich gesünder?

Gleichzeitig gibt es Bedenken, dass eine glutenfreie Ernährung nicht ausgewogen ist, aufgrund des geringeren Konsums von Vollkornprodukten und weil viele glutenfreie Produkte relativ viel Fett, Zucker und damit Kalorien enthalten. Folge einer unausgewogenen Ernährung können auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.

Ein Team von Cochrane-Autor*innen um Christine Schmucker vom Institut für [Evidenz](#) in der Medizin am Uniklinikum Freiburg hat nun den Zusammenhang zwischen einer glutenreduzierten bzw. glutenfreien Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter die Lupe genommen.

Zentrale Ergebnisse des Cochrane Reviews

„Die derzeit vorliegende [Evidenz](#) zeigt keinen klaren Zusammenhang zwischen glutenarmer Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weder für ein erhöhtes, noch für ein vermindertes Erkrankungsrisiko“ sagt Erstautorin Christine Schmucker. Allerdings habe sich ein möglicher Zusammenhang zwischen einer reduzierten Aufnahme von Gluten und einem leicht erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes gezeigt, so Schmucker. Diabetes wiederum sei ein bedeutender [Risikofaktor](#) für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. „Insgesamt ist die Evidenz aber von geringer bis sehr geringer Vertrauenswürdigkeit und deshalb kaum geeignet, um daraus Empfehlungen für die Praxis abzuleiten.“

Der Cochrane Review im Detail

Die Autor*innen identifizierten eine randomisierte kontrollierte Studie (RCT) und drei nicht-randomisierte Beobachtungsstudien. Die RCT wurde in Italien durchgeführt und umfasste 60 gesunde Erwachsene mit einer Nachbeobachtungszeit von sechs Monaten. Die nicht-randomisierten Studien umfassten mehr als 450.000 Teilnehmende, die maximale Nachbeobachtungszeit lag bei mehr als 25 Jahren. Der niedrigste Wert ([Median](#)) der Glutenaufnahme lag bei 2,6 g/Tag und der höchste Wert bei 9,4 g/Tag. Dabei entspricht 1 g/Tag Glutenaufnahme einer halben Scheibe Weißbrot. In der RCT wurde eine glutenfreie mit einer herkömmlichen Ernährungsweise verglichen.

Ergebnisse im Detail (Stand der Evidenz: Juni 2021)

Sterblichkeit aufgrund eines kardiovaskulären Ereignisses: Kein Unterschied zwischen hohem und niedrigem Gluten-Konsum erkennbar, basierend auf 3364 Todesfällen unter den Teilnehmenden binnen 26 Jahren. Vertrauenswürdigkeit der Evidenz nach GRADE: Niedrig

Gesamtsterblichkeit: Kein Unterschied erkennbar (basierend auf über 6000 Todesfällen. GRADE: Sehr niedrig)

Herzinfarkt: Kein Unterschied erkennbar (>4000 Fälle, GRADE: Niedrig)

Diabetes vom Typ 2: Leicht erhöhtes Risiko (14%) bei glutenarmer Ernährung (ca. 16.000 Fälle, GRADE: niedrig)

Kurzfristige Effekte in RCT (Blutdruck, [LD](#)-Lipoprotein, Körpergewicht): keine klaren Unterschiede nach 6 Monaten, GRADE: sehr niedrig.

Originalpublikation:

Schmucker C, Eisele-Metzger A, Meerpohl JJ, Lehane C, Kuellenberg de Gaudry D, Lohner S, Schwingshackl L. Effects of a gluten-reduced or gluten-free diet for the primary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 2. Art. No.: CD013556. DOI: 10.1002/14651858.CD013556.pub2

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“