

Schützt eine vegetarische Ernährungsweise das Herz?

Datum: 22.07.2019

Original Titel:

Relation of Vegetarian Dietary Patterns With Major Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

DGP - Wissenschaftler untersuchten in einer Übersichtsarbeit, ob sich eine vegetarische Ernährungsweise auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Sie fanden einen Zusammenhang zwischen dem Verzicht auf Fleisch und Fisch und einem geringeren Risiko, an KHK zu erkranken und zu sterben. Die Aussagekraft der Ergebnisse wurde jedoch als sehr gering beurteilt, sodass diesbezüglich noch weitere Forschung nötig ist.

Fleisch - besonders rotes und verarbeitete Fleisch - hat im Hinblick auf die Gesundheit einen schlechten Ruf - und zwar auch bezüglich der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Daher liegt der Verdacht nahe, dass eine vegetarische Ernährungsweise vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. deren Folgen schützen kann. Es sind bereits mehrere Studien zu dieser Thematik veröffentlicht worden. Ein internationales Forscherteam verschaffte sich einen Überblick über die derzeitige Datenlage, indem es die Ergebnisse dieser Studien zusammenfasste.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse mehrerer Studien zusammen

Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken nach Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen einer vegetarischen Ernährungsweise und der Herz-Kreislauf-Gesundheit befasst haben und vor September 2018 veröffentlicht wurden. Ein Kriterium, das die Studien erfüllen mussten, damit sie in die Analyse miteinbezogen wurden, war eine Beobachtungszeit von mindestens einem Jahr. Insgesamt sieben Studien kamen für die Analyse in Frage. Sie beinhalteten Daten von insgesamt 197 737 Teilnehmern (aus den USA, dem Vereinten Königreich und Deutschland), die durchschnittlich zwischen 5,5 und 21 Jahre lang beobachtet wurden. Die Wissenschaftler beurteilten die Qualität der einzelnen Studien und fassten deren Ergebnisse zusammen.

Vegetarier hatten ein geringeres KHK-Risiko

Bei der Auswertung stellten die Wissenschaftler fest, dass Vegetarier sowohl ein geringeres Risiko hatten, an einer koronaren Herzkrankheit (KHK) zu erkranken, als auch ein geringeres Risiko, an einer solchen zu sterben. Wenn jedoch alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen betrachtet wurden, fiel auf, dass es bezüglich dem Sterberisiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung keinen Unterschied machte, ob sich die Person vegetarisch ernährte oder nicht. Und auch das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, blieb von einer vegetarischen Ernährungsweise unberührt. Insgesamt stuften die Wissenschaftler die Aussagekraft aller Ergebnisse allerdings als sehr niedrig ein.

Die Ergebnisse der Studien deuteten somit darauf hin, dass eine vegetarische Ernährungsweise das

Risiko, an KHK zu erkranken und an dieser zu sterben, reduziert – nicht aber das Risiko, an einem Schlaganfall oder allgemein an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Die Wissenschaftler bewerteten die Aussagekraft dieser Ergebnisse jedoch aus verschiedenen Gründen als sehr niedrig. Weitere, besser geplante Studien sind somit nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen und der Wahrheit ein Stückchen näher zu kommen.

Referenzen:

Glenn AJ, Vigiliouk E, Seider M, Boucher BA, Khan TA, Blanco Mejia S, Jenkins DJA, Kahleová H, Rahelić D, Salas-Salvadó J, Kendall CWC, Sievenpiper JL. Relation of Vegetarian Dietary Patterns With Major Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Front Nutr.* 2019 Jun 13;6:80. doi: 10.3389/fnut.2019.00080. eCollection 2019.



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“