
Ärzte Zeitung, 17.11.2005

Proteine und gutes Fett sind für das Herz besonders günstig

Diäten mit viel Eiweiß oder ungesättigten Fettsäuren reduzieren Blutdruck und LDL am besten / Ergebnisse der OmniHeart-Studie

DALLAS (ner). Gesunde Ernährung für kardiovaskuläre Risikopatienten - was kann man empfehlen? Nach aktuellen Daten der Ernährungsstudie OmniHeart ist es am günstigsten, wenn Betroffene in ihrer Ernährung ein Teil der Kohlenhydrate durch Protein oder ungesättigte Fettsäuren ersetzen.

So lautet eine Botschaft von Professor Lawrence J. Appel von der Johns Hopkins Universität in Baltimore und seinen Kollegen. Lawrence stellte beim Kardiologen-Kongreß in Dallas Ergebnisse der OmniHeart-Studie vor. In der randomisierten Cross-over-Studie wurde der Effekt von drei als gesund geltenden Diäten auf den Blutdruck geprüft.

Es gab pro Gruppe drei je sechswöchige Diätphasen mit je einer Auswaschphase dazwischen. Jeder der 164 Erwachsenen mit systolischen Blutdruckwerten zwischen 120 bis 159 mmHg und diastolischen Werten zwischen 80 bis 99 mmHg bekam also jede Diät; die Reihenfolge der Diäten pro Gruppe war festgelegt.

Jede Diät enthielt je 2100 kcal pro Tag; die Probanden sollten nicht ab- oder zunehmen. Die Teilnehmer wurden per Zufall einer der Gruppen zugeteilt.

Die erste Diät - Carbo - war reich an Kohlenhydraten (etwa 58 Prozent der aufgenommenen Kalorien) sowie an Gemüse, Obst und fettarmen Nahrungsmitteln (27 Prozent der Kalorien als Fette, 15 Prozent als Protein).

In der zweiten Diät - Prot - waren zehn Prozent der Kohlenhydratkalorien von Carbo durch Proteine ersetzt worden. 25 Prozent der Kalorien in dieser Diät kamen also von Proteinen, die Hälfte davon pflanzlichen Ursprungs. Weitere 27 Prozent der täglichen Kalorien kamen von Fetten.

In der dritten Diät - Unsat - wurden zehn Prozent der Kohlenhydrate durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt. 31 Prozent der Kalorien kamen von diesen Fetten.

Ergebnisse: Alle drei Diäten senkten Blutdruck und LDL im Vergleich zu den Ausgangswerten. In Prot und Unsat sank im Vergleich zu Carbo der systolische Blutdruck signifikant um im Mittel 1,4 mmHg - bei Hypertonikern um 2,9 (Unsat) bis 3,5 mmHg (Prot). Ebenfalls signifikant gesenkt wurden die Triglyzerid-Spiegel.

Mit der Prot-Diät sank das LDL um 3,3 mg/dl, allerdings sank auch das HDL signifikant. Mit Unsat sank das LDL nicht ganz so stark, dafür stieg das HDL leicht an. Das Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre eine Herzkrankheit zu bekommen, reduzierte sich nach Berechnungen von Appel mit Carbo um 16 Prozent, mit Unsat und Prot dagegen um 20 Prozent.

"Unsere Ergebnisse bestätigen die Bedeutung, die die Diät auf den Blutdruck und die Lipidspiegel, zwei kardiovaskuläre Hauptrisikofaktoren, haben", sagte Appel.