Mindestens vier am Tag!

Fettarme Milchprodukte schützen vor Schlaganfall

Wer täglich vier fettarme Milchprodukte verzehrt, kann damit sein Schlaganfallrisiko senken. Die Betonung liegt allerdings auf fettarm, denn nur hier wurde der Effekt in einer schwedischen Studie erkennbar.

Hochdruckpatienten wird zur Vermeidung eines Schlaganfalls empfohlen, möglichst viele fettarme Milchprodukte auf den Speiseplan zu packen. In einer populationsbasierten Studie wurde jetzt untersucht, ob eine solche Ernährungsweise tatsächlich Vorteile bringt. Das Ergebnis war erfreulich: Je mehr fettarme Milchprodukte täglich verzehrt wurden, desto mehr sank das Schlaganfallrisiko.

In der prospektiven Studie gaben rund 75.000 gesunde schwedische Män-

ner und Frauen zwischen 45 und 83 Jahren Auskunft über ihre Essensgewohnheiten und ihren Lebensstil. Gleichzeitig wurde die Inzidenz der Schlaganfälle ermittelt.

Der Fettgehalt ist entscheidend

Während der mittleren Beobachtungszeit von zehn Jahren ereigneten sich insgesamt 4089 Schlaganfälle (3159 ischämische, 583 hämorrhagische und 347 unklarer Ursache). Die Gesamt-Insult-rate lag in der Gruppe mit dem höchsten Verbrauch fettarmer Milchprodukte (vier Portionen pro Tag, z. B. Milch mit einem Fettgehalt von 0,5% oder Käse mit 10–17% Fett) um 12% niedriger als in der Gruppe derer, die gar keine derartigen Milchprodukte mochten. Das Risiko für

einen ischämischen Schlaganfall war übrigens um 13% niedriger. Kein Effekt zeigte sich bei Vollfettprodukten.

Liegt es am Vitamin D-Zusatz?

Zwischen dem Verzehr fettarmer Milchprodukte und dem Risiko für einen ischämischen Schlaganfall ergibt sich eine dosisabhängige Beziehung. Für das Gesamt-Schlaganfallrisiko scheint sich eher ein Schwelleneffekt abzuzeichnen. Die Autoren vermuten, dass der Effekt im Zusammenhang mit einer Blutdrucksenkung steht, die durch die gesunde Ernährung erreicht wurde. Dabei könne auch der in Schweden übliche Zusatz von Vitamin D zu fettarmen Milchprodukten eine Rolle spielen. (St)

Larsson SC et al, Stroke 2012 (online first)

Wenn's den Eltern stinkt

Bei üblem Uringeruch auf Harnwegsinfekt testen!

Wenn Eltern berichten, der Urin ihrer Kinder rieche unangenehm, könnte ein Harnwegsinfekt dahinter stecken. Und der olfaktorische „Befund“ kann als wertvoller Hinweis in die Diagnostik einfließen.

Die Zeichen eines Harnwegsinfekts bei sehr kleinen Kindern sind unspezifisch, oft besteht Fieber ohne ersichtlichen Grund. Wegen der unklaren Symptome kann sich die Diagnose häufig hinziehen, was die Gefahr einer aufsteigenden Infektion erhöht. Weil zudem die Urin-gewinnung bei Babys nicht ganz einfach

ist, ist jeder Hinweis wertvoll, der möglichst schnell und einfach diagnostische Sicherheit bringt.

Nicht hinter jedem Mief steckt eine Infektion

Dass übelriechender Urin Botschafter eines Harnwegsinfekts sein kann, wurde schon häufiger berichtet. Eine kanadische Studie überprüfte dies jetzt anhand von Urinkulturen von 331 Kindern zwischen 1 und 36 Monaten, bei denen wegen unklaren Fiebers Verdacht auf einen Harnwegsinfekt bestand. Bei 15%

der Kleinen wurde ein solcher mikrobiologisch bestätigt. 57% der Eltern dieser Kinder hatten einen unangenehmen Uringeruch angegeben, allerdings auch 32% der Eltern, bei deren Kindern sich die Urinkultur als negativ erwies.

Der „Geruchstest“ eignet sich dementsprechend nicht als alleiniges Diagnosekriterium für einen Harnwegsinfekt. Dennoch sei es sinnvoll, Eltern kleiner Kinder bei entsprechendem Verdacht nach dem Uringeruch zu fragen, um möglichst schnell einen zielführenden diagnostischen Weg einzuschlagen. (St) Gauthier M et al, Pediatrics 2012 (online first)