Primärprävention

Ballaststoffreiche Ernährung senkt das Schlaganfallrisiko

Eine gesunde Ernährung schützt nachgewiesenermaßen vor Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine neue Metaanalyse hat jetzt bestätigt, dass hinsichtlich des Schlaganfallrisikos die Aufnahme von Ballaststoffen eine wichtige protektive Rolle spielt.

■ Für die Metaanalyse haben die Autoren die Ergebnisse von acht prospektiven Kohortenstudien ausgewertet, in denen der Zusammenhang zwischen der Ballaststoffaufnahme bei Studienbeginn und dem Risiko für neue Schlaganfälle im Langzeitverlauf untersucht wurden. Für die Analyse standen Daten von über 250 000 Studienteilnehmern zur Verfügung, die bei Studienbeginn noch keinen Schlaganfall gehabt hatten.

Während des 8–19 Jahre dauernden Follow-ups waren 11 236 erstmalige Schlaganfälle (ischämisch oder hämorrhagisch) aufgetreten. Personen mit hoher Ballaststoffaufnahme hatten ein signifikant geringeres Schlaganfallrisiko als Personen mit niedriger Aufnahme. Dabei zeigte sich innerhalb des üblichen Bereichs an Konsummengen eine lineare Dosis-Wirkungs-Beziehung: Mit jeder zusätzlichen Aufnahme von 7 g Ballaststoffen pro Tag (das entspricht etwa einer Portion Vollkornnudeln oder zwei Portionen

Vollkornbrötchen zur Reduktion des Schlaganfallrisikos?

Obst und Gemüse) wurde das Schlaganfallrisiko um 7% reduziert (Relatives Risiko: 0,93).

Das Risiko eines ischämischen Schlaganfalls war in zwei von vier Einzelstudien um 22–31% reduziert; für hämorrhagische Schlaganfälle zeigten die Einzelstudien bei zu geringer statistischer Power keine Unterschiede. Ebenfalls aufgrund zu geringer statistischer Power und Heterogenität zwischen den Einzelstudien konnten die Autoren keine sicheren Aussagen zur Bedeutung verschiedener Ballaststoffquellen (z.B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) oder der Art der Ballaststoffe (löslich oder unlöslich) machen.

■ **Kommentar:** Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass eine ballaststoffreiche

Ernährung einen günstigen Einfluss auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhte LDL-Cholesterinwerte hat. Die vorliegende Metaanalyse zeigt nun, dass schon eine geringe Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme langfristig einen schützenden Effekt gegen Schlaganfälle haben kann.

Die Studienergebnisse knüpfen dabei an vorangehende Studien an, die gezeigt haben, dass eine gesunde Ernährungsweise mit einem

hohen Anteil an Obst- und Gemüse sowie Vollkornprodukten vor Schlaganfall schützt.

Hierdurch wird für die klinische Praxis erneut die hohe Bedeutung einer Beratung zu gesundem Lebensstil und insbesondere zu verschiedenen Aspekten einer gesunden Ernährung für die Primärprävention von Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstrichen.

Dr. med. Markus Busch,
Robert Koch-Institut Berlin ■

■ Threapleton DE et al. Dietary fiber intake and risk of first stroke: A systematic review and meta-analysis. *Stroke* 2013;44:1360–1368

Herzfrequenzkontrolle bei Vorhofflimmern

Unter 80/Minute nicht besser als unter 110/Minute

Bei Patienten mit Vorhofflimmern führt eine strenge Herzfrequenzkontrolle unter 80/Minute nicht zu besseren Langzeitergebnissen als eine Senkung auf ca. 90/Minute.

■ In die randomisierte Studie wurden Patienten mit permanentem Vorhofflimmern aufgenommen. Nach Zufallskriterien zielte die Behandlung auf eine strenge Einstellung der Herzfrequenz auf Werte unter 80/Minute

in Ruhe und unter 110/Minute bei mäßiger Belastung oder aber auf Ruhewerte unter 110/Minute ab.

Zur Frequenzsenkung wurden Betablocker, Verapamil oder Diltiazem und Digoxin entweder allein oder bei Bedarf in Kombination eingesetzt. Als Endpunkte dienten kardiovaskuläre Todesfälle, Klinikaufnahmen wegen Herzinsuffizienz, Schlaganfälle, Embolien, Blutungen und lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen.

In der Gruppe mit strenger Herzfrequenzsenkung erreichten nach im Mittel 2,9 Jahren 203 von 301 Patienten die Zielfrequenz unter 80/Minute (im Mittel 72/Minute), während 98 dieses Ziel verfehlten (im Mittel 86/Minute). Die 307 Patienten mit einer Zielfrequenz unter 110/Minute erreichten 93/Minute.

Die Häufigkeit der primären Endpunkte war in allen Gruppen gleich: 14,2% bei erfolgreicher und 15% bei erfolgloser strenger Einstellung und 12,1% bei moderater Fre-