

## Diät, Nahrungsergänzung und Vitamine bei KHK

# Was ist Unsinn und was nicht?

**In vier von fünf Fällen könnte die KHK durch richtige Lebensführung vermieden werden. Lebensstiländerungen, insbesondere eine Ernährungsumstellung, sind in der Prävention daher von höchster Bedeutung. Doch welche Diäten sind sinnvoll, und was bringt eine Nahrungsergänzung?**

— Im Mittelpunkt der Lebensstilmodifikation steht neben körperlicher Aktivität die Ernährung: Der Mensch ist, was er isst!

### Gewichtsabnahme auf Dauer

Um die progressive Epidemie des Übergewichts in den Griff zu bekommen, wird eine Reihe unterschiedlicher Ernährungskonzepte empfohlen. Am stärksten wird die Reduktion der Fettmenge propagiert, die sog. Low-Fat-Diät. Eine Alternative ist die Low-Carb-Diät, auch als Atkins-Diät bekannt. Überdies wird eine Reduktion des Kohlenhydratanteils zugunsten eines höheren Proteinanteils i.S. einer High-Protein-Diät empfohlen. Die Extremform der Kalorienreduktion, die „very low Calorie Diet“ ist nur zeitlich sehr begrenzt durchführbar. Metaanalysen haben ergeben, dass das Abnehmen mit

all diesen Diäten möglich ist. Entscheidend ist die Kalorienreduktion.

Das Problem aller Diäten ist jedoch, dass das Gewicht wieder ansteigt, sobald die Therapiephase beendet ist. In wenigen Jahren haben die Patienten ihr Ausgangsgewicht wieder erreicht, nicht selten sogar überschritten. Eine stabile Gewichtsreduktion kann deshalb nur durch eine langfristige Ernährungsumstellung erreicht werden, wobei auch die individuellen Essgewohnheiten berücksichtigt werden müssen. Grundsätzlich ist es sinnvoll, gesättigte Fette zu meiden und regelmäßig mehrmals täglich Obst und Gemüse zu verzehren.

### Omega-3-Fettsäuren schützen das Herz

Das Thema „Nahrungsergänzung“ wird seit Jahren kontrovers diskutiert. Unbestritten ist, so Prof. Uwe Nixdorff, Duis-

burg, dass Omega-3-Fettsäuren hochprotektiv sind und deshalb als Supplementierung empfohlen werden können, denn sie reduzieren die VLDL-, Cholesterin- und Triglyzeridspiegel. Auch modulieren sie die Eicosanoidsynthese mit günstiger Wirkung auf die Thrombozytenaggregation und Vasodilatation und hemmen die Produktion proinflammatorischer Zytokine. In Studien konnte durch die Gabe von Omega-3-Fettsäuren nicht nur das Auftreten ventrikulärer Arrhythmien vermindert, sondern sogar das Risiko für den plötzlichen Herztod gesenkt werden.

### „Absence of Evidence“ bei den Vitaminen

Anders sieht es mit der Vitaminsupplementierung aus. Nach Meinung von Nixdorff besteht bei Vitaminsupplementen eine „Evidence of Absence“. Die Vitamine B und E seien sogar prognostisch nachteilig. Auch die Senkung eines erhöhten Homozysteins nach Herzinfarkt habe in der NORVIC-Studie im Hinblick auf die Endpunkte Reinfarkt, Schlaganfall und akuter Herztod eher zu einer Verschlechterung der Prognose geführt. Eine Nahrungsergänzung mit Antioxidanzien sei deshalb nicht sinnvoll. Eine Überdosierung könne sogar schaden.

Eine Nahrungsergänzung ist nur mit Jod in Form von jodiertem Speisesalz und mit Folsäure für Schwangere notwendig. Informationen der Hersteller, dass jeder heute Nahrungsergänzungsmittel benötige, da eine Unterversorgung aufgrund von Stress, Schadstoffen und UV-Strahlung bestehe, sind wissenschaftlich nicht haltbar. „Bei adäquater Ernährung besteht keine Mangelversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen“, so Nixdorff.

DR. MED. PETER STIEFELHAGEN ■

■ Quelle: Cardio-Refresher 2010, 15.1.2010 in Wiesbaden.

### Von der Pathogenese zur Salutogenese



©Ceom/Shutterstock

### Der Arzt als Lifestyle-Coach

Eine dauerhafte Änderung hin zu einem gesunden Lebensstil ist die wichtigste Präventionsstrategie im Kampf gegen den Herzinfarkt. Dabei geht es darum, auf gesundheitsgefährdendes Verhalten hinzuweisen und fehlendes Problembewusstsein bzw. Unwissenheit zu korrigieren. Dies erfordert ein Lifestyle-Coaching im Sinne eines Lebensstil-Behaviorismus, um den neuen Lebensstil dauerhaft aufrechtzuerhalten und Rückfälle in alte Verhaltensmuster zu verhindern. Lifestyle-Coaching bedeutet ein Umdenken von der Pathogenese zur Salutogenese – eine immer wichtigere ärztliche Aufgabe.

Verordnen Sie „natürliche“ Vitamine!