

### HWI im Alter schnell übertherapiert

Die so genannten McGeer-Kriterien sollen die Diagnose von Harnwegsinfekten (HWI) in Einrichtungen zur Langzeitpflege erleichtern. Zu den Kriterien gehören neben klinischen Symptomen (wie Dysurie, Fieber oder Pollakisurie) auch mikrobiologische Befunde. Australische Infektionsepidemiologen haben nun die HWI-Diagnosen von Altenheimbewohnern daraufhin überprüft, ob sie diesen Kriterien genügen. Analysiert wurden 119 HWI-Diagnosen von 57 Patienten über einen Zeitraum von 16 Monaten. Kriterienkonform waren nur rund 6% der Diagnosen. 39% der HWI-Diagnosen erfüllten die klinischen Kriterien nicht, bei 14% fehlte der mikrobiologische Nachweis, etwas mehr als 40% waren weder klinisch noch mikrobiologisch belegt. Die 119 Diagnosen zogen 128 Antibiotikaverschreibungen nach sich. Die Autoren weisen auf die Gefahren von Übertherapie und Resistenzentwicklung hin und fordern mehr Fortbildung für den verantwortlichen Umgang mit Antibiotika.

Am J Infect Control 2017; online 22. August 2017

### Beugt Stretching vor dem Training Muskelkrämpfen vor?

Stretching vor sportlich-muskulärer Belastung steht im Ruf, Muskelkrämpfen vorzubeugen – möglicherweise zu Unrecht, wie eine US-Studie nahelegt. Rehabilitationsmediziner hatten bei 15 Probanden das krampfpräventive Potenzial von Stretching getestet. Getestet wurden sowohl statisches Stretching als auch die auf Halten und Entspannen zielende propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF). Zum Vergleich diente der Verzicht auf Stretching. Testmuskel war der Flexor hallucis brevis. Die Dehnübungen verbesserten zwar den Bewegungsumfang des Großzehs bei der Extension (nicht bei Flexion). Eine Erhöhung der elektrischen Krampfschwelle war aber nicht festzustellen.

Muscle Nerve 2017; online 23. August

## Formel für langes Leben: Fettreich aber kohlenhydratarm

Eine fettarme Ernährung ist nach den Ergebnissen einer großen Ernährungsstudie nicht mehr zu empfehlen.

**F**ür die PURE-Studie wurden 135.335 Menschen aus 18 Ländern zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt und über 7,4 Jahre nachbeobachtet. Dabei stellte sich heraus, dass diejenigen, die sich fettreich ernährten, deutlich länger lebten als jene mit einer niedrigen Fettzufuhr (höchstes vs. niedrigstes Quintil). Die Gesamtmortalität lag signifikant um 23% niedriger. Selbst ein erhöhter Konsum von gesättigten Fettsäuren ging mit einer 14% geringeren Sterblichkeit einher, bei einfach gesättigten Fettsäuren war diese um 19% und bei mehrfach gesättigten Fettsäuren um 20% geringer. Eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten ging dagegen mit einem um 28% erhöhten Sterberisiko einher.

Dr. Andrew Mentz von der McMaster University in Hamilton hält die aktuellen Ernährungsempfehlungen aufgrund dieser Ergebnisse für fragwürdig: „Wir sollten uns von der Fettrestriktion lösen.“ Menschen mit einem hohen Kohlenhydratanteil in der Ernährung (> 60%) sollten diesen auf ein gemäßigtes Maß reduzieren. Von einem

hohen Fettanteil gehe dagegen keine Gefahr aus. Von fettreduzierten Lebensmitteln rät Mentz ab.

### Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte: Drei bis vier Portionen genügen

In der PURE-Studie wurde auch der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten und der Mortalität untersucht: Bei drei bis vier Portionen pro Tag war das Sterberisiko um 22% geringer als bei weniger als einer Portion. Eine noch höhere Zufuhr (die Leitlinien empfehlen derzeit noch mindestens fünf Portionen am Tag) brachte keinen weiteren Zugewinn an Lebenszeit.

Trotz ihrer Größe ist diese Studie nicht ohne Limitationen. Die Angaben zur Ernährung wurden nur zu Beginn erfasst. Angaben zur Zubereitungsweise der Nahrungsmittel fehlen, und der Anteil der als besonders schädlich geltenden Transfette wurde nicht erfasst.

(VS)

ESC-Kongress (European Society of Cardiology), 29.8.2017 in Barcelona

**Die mediterrane Küche mit frischem Gemüse, gutem Öl und wenig Kohlenhydraten erfüllt genau die empfohlenen Kriterien.**



© SolStock / Getty Images / iStock