

Grana Padano gegen Hypertonie ist kein Käse



© Creative Commons Lizenz / Tamorlan

Grana padano: Mehr als nur Käse?

Eine Studie aus Italien zeigt eindrucksvoll, dass der Verzehr von 30 g Grana Padano täglich den Blutdruck deutlich senkt.

— In eine offene, kontrollierte Studie wurden 45 Hypertoniker aufgenommen, die Antihypertensiva – allerdings keine ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptorblocker (ARB) – erhielten. Nach Zufallskriterien im Verhältnis 2 zu 1 verzehrten 29 Patienten zusätzlich täglich 30 g Grana Padano, einen Hartkäse aus

Tabelle 1

Blutdruck (mmHg) bei Patienten mit und ohne Grana Padano zu Beginn und am Ende der Studien

	Praxismessung		Langzeitmessung	
	Konventionell	Automatisch	Tageswerte	Nachtwerte
Mit Käsezulage (n = 29)				
Studienbeginn	145 / 90	136 / 86	135 / 86	119 / 72
Studienende	-10 / -8	-12 / -8	-8 / -12	-5 / -6
Ohne Käsezulage (n = 16)				
Studienbeginn	147 / 91	136 / 87	137 / 85	117 / 74
Studienende	-1 / -1	-1 / -1	-1 / -1	-1 / +1

Norditalien. Der Blutdruck wurde zu Beginn und nach zwei Monaten in der Praxis konventionell und automatisch sowie mittels Langzeitmessung überprüft.

Bei den Hypertonikern mit Käsezulage wurde am Studienende mit allen Methoden ein Blutdruck gemessen, der um 8 mmHg systolisch und 7 mmHg diastolisch (jeweils signifikant) niedriger lag als bei den Patienten der Kontrollgruppe (s. Tab.).

■ **G. Crippa et al.**

Dietary integration with Grana Padano cheese effectively reduces blood pressure in hypertensive patients. *J. Hypertens.* 30 Suppl A (2012) e376

Kommentar

Zwar sollten die Ergebnisse erst noch in einer größeren Studie verifiziert werden. Doch wer als Hyper- oder auch als Normotoniker Grana padano, eine Medizin ohne bislang bekannte Nebenwirkungen, vielleicht noch zusammen mit einem Gläschen Rotwein mit Lust verzehrt, könnte sofort mit der Therapie beginnen. Die Wirkung wird so erklärt: Infolge der Fermentation durch Milchsäurebakterien enthält Grana Padano zwei Tripeptide in hoher Konzentration, die bei Mensch und Tier wie ein ACE-Hemmer wirken. Deshalb durften die Probanden der Studie nicht mit ACE-Hemmern und ARB's behandelt werden.

H. HOLZGREVE ■

Jeder Vierte ein Schlafwandler?

Wie verbreitet ist Schlafwandeln und welche Faktoren erhöhen das Risiko, zum Schlafwandler zu werden? Die Stanford-University liefert dazu aktuelle Daten aus den USA.

— 19 136 Probanden wurden zu ihrer psychische Gesundheit, Anamnese und Medikamenteneinnahme befragt und ob sie schon einmal als Schlafwandler aufgefallen waren. 5 664 (29%) der Befragten waren schon einmal im Schlaf herumgelaufen. 190 Teilnehmer gaben an, sogar zweimal oder häufiger im Monat nachts herumzulaufen.

Die Inzidenz häufigen Schlafwandeln war bei Personen mit obstruktiver Schlafapnoe, mit einem gestörten zirkadianen Schlafrhythmus, bei Insomnie, Alkoholismus, Zwangsstörungen und Depressionen signifikant erhöht. Auch die Einnahme von frei verkäuflichen Schlaftabletten oder SSRI war mit häufigem Schlafwandeln assoziiert.

■ **M. M. Moayon et al.**

Prevalence and comorbidity of nocturnal wandering in the US adult general population. Published online on 15 May 2012 in *Neurology* 2012; 78:1583–1589

Kommentar

Dass das Schlafwandeln bei Patienten mit Depression etwa durch die Medikation ausgelöst wird, schließen die Autoren ausdrücklich aus. Patienten, die unter der Einnahme von SSRI oder Schlafmitteln schlafwandelten, hatten meist schon erste Somnambulismus-episoden, bevor sie diese Medikamente eingenommen hatten. D. h. die Medikamente lösen den Somnambulismus nicht aus, erhöhen aber möglicherweise die Frequenz des Schlafwandeln.

K. MALBERG ■