

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.
H. S. Fießl
Privatpraxis für
Integrative
Innere Medizin,
München



Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
Kardiologische
Praxis,
München



Prof. Dr. med.
A. Wirth
Bad Rothenfelde,
Deutsche
Adipositas
Gesellschaft



Dr. med.
S. Kittel-Schneider
Klinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und
Psychotherapie,
Universitätsklinikum
Frankfurt

Vollkorn rettet nachweislich Leben

Vollkornprodukte werden oft als gesund gepriesen, obwohl die Datenbasis eher unsicher erschien. Eine neue, sehr differenzierte Metaanalyse kommt aber zu durchweg positiven Ergebnissen.

— Insgesamt 45 Kohortenstudien aus Europa, den USA und Asien zu unterschiedlichen Krankheiten fanden Eingang in die Metaanalyse. Die Anzahl der Probanden lag im Bereich von 245.012 bis 705.252. Berechnet wurde die Auswirkung eines täglichen Konsums von 90 g Vollkornprodukten im Vergleich zu einem niedrigeren Konsum.

Unter den Vollkornfreunden war die Neuerkrankungsrate der koronaren Herzkrankheit um 21% reduziert. Beim Schlaganfall waren es 13%, bei kardiovaskulären Krankheiten 16% und bei Karzinomen 15%. Auch die Häufigkeit kardiovaskulärer Krankheiten, nicht jedoch von Schlaganfall und Diabetes, war in den Vollkorn-Populationen niedriger.

Die Gesamtsterblichkeit war um 17% niedriger, die Sterblichkeit aufgrund von respiratorischen Krankheiten um 22%, aufgrund von Infektionskrankheiten um 26% und aufgrund von Diabetes um 51%. Ein Konsum von 200 g Vollkornprodukten pro Tag senkte die Gesamtsterblichkeit um 28%.

▪ Aune D et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause mortality and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ*. 2016;353:2716–30

KOMMENTAR

Die positiven gesundheitlichen Aspekte von Vollkornprodukten werden v. a. den Ballaststoffen wie Zellulosen, Pektinen und Ligninen zugeschrieben, die von menschlichen Verdauungsenzymen nicht oder nur teilweise im Darm abgebaut werden. 100 g Vollkornbrot enthalten etwa 8 g Ballaststoffe. Unumstritten ist, dass Ballaststoffe metabolischen und kardiovaskulären Krankheiten sowie Krebs und Diabetes vorbeugen und die Mortalität senken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Konsum von über 30 g pro Tag. Ballaststoffe generieren kaum oder keine Kalorien, sättigen und beugen daher Übergewicht und Adipositas vor. Dem Darm entziehen sie geschädigte Zellen, was das Kolonkarzinomrisiko senkt. Vollkornmehl vermindert im Vergleich zu Weißmehl postprandiale Glukose- und Insulinspiegel. Es senkt den Blutdruck und die Spiegel von Triglyzeriden, Gesamt- und LDL-Cholesterin sowie inflammatorischer Marker wie CRP.

Prof. Dr. med. A. Wirth

