



© Yulia Furman / stock.adobe.com

Mehr Vorhofflimmern bei Low-Carb-Ernährung

Bei einer Kohlenhydrat-armen Diät scheint das Risiko für Vorhofflimmern anzusteigen.

— Etwas Disziplin bei der Kohlenhydrataufnahme, v. a. in den Abendstunden, ist keine ganz schlechte Idee, wenn man abnehmen möchte. Doch nun zeigt eine Auswertung von Daten der Atherosclerosis Risk in Communities-Studie (ARIC), dass eine kohlenhydratarme Ernährung langfristig das Risiko für Vorhofflimmern erhöht, unabhängig davon,

welche Proteine und Fette stattdessen verzehrt wurden. Dies berichteten Forscher der Universität Guangzhou beim US-Herzkongress. In der Studie waren 14.000 Teilnehmer ohne Vorhofflimmern beobachtet worden. Im Laufe von 22 Jahren entwickelten 1.900 Vorhofflimmern.

Nach Befragung der Ernährungsgewohnheiten wurde das Kollektiv in Personen mit niedriger, mäßiger oder hoher Kohlenhydrat-Aufnahme eingeteilt, die Grenzwerte zwischen den Gruppen betragen 44,8% und 52,4% der Kalorienauf-

nahme durch Kohlenhydrate. Probanden mit niedriger Kohlenhydrataufnahme hatten ein um 18% bzw. 16% erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern gegenüber den beiden anderen Gruppen. Als Ursachen wurden diskutiert: Mehr Inflammation durch Verzicht auf Obst, Gemüse und Körner oder mehr oxidativer Stress durch erhöhte Fett- und Proteinzufuhr. ■ DE

▪ Zhuang X et al. U-shaped Relationship Between Carbohydrate Intake Proportion And Incident Atrial Fibrillation. ACC-Jahreskongress 2019, 16.–18. März, New Orleans

Bluthochdruck durch Feierabendbier

Bereits ein moderater Alkoholkonsum von 7–13 Drinks pro Woche erhöht das Hypertonie-Risiko substantiell.

— Moderater Alkoholkonsum hebt nicht nur die Laune in geselligen Runden, sondern soll auch die Herzgesundheit fördern. Letzteres wurde oft genug auch durch wissenschaftliche Studien attestiert.

Doch eine neue Studie aus den USA wirkt hier wie eine Spaßbremse. Selbst regelmäßiger niedriger Alkoholkonsum wirke sich negativ auf die Herzgesundheit aus, berichten Forscher der Wake Forest Universität in North Carolina beim ACC-Kongress 2019.

Die Autoren werteten Daten von Teilnehmern der NHANES-Studie aus, die regelmäßig nach ihren Trinkgewohnhei-



© BDeVice - Fotolia

ten befragt und hinsichtlich Hypertonie überwacht wurden. Die 17.000 Probanden wurden je nach Alkoholkonsum in drei Gruppen aufgeteilt (Abstinenz, mäßiger und hoher Konsum [bis 13 bzw. über 14 Drinks pro Woche]).

Das Ergebnis nach Adjustierung für andere Einflussfaktoren: Bereits gemäßigte Trinker hatten eine um 53% höhe-

res Risiko für Hypertonie im Stadium 1 (130–139/80–89 mmHg) und ein doppelt so hohes Risiko für Hypertonie im Stadium 2 (> 140/> 90 mmHg) wie die alkoholfreie Gruppe. Die „Vieltrinker“ wiesen sogar ein um 69% erhöhtes Risiko für Hypertonie im Stadium 1 auf; ihr Risiko für Hypertonie im Stadium 2 war 2,4-fach erhöht.

Da Bluthochdruck ein führender kardiovaskulärer Risikofaktor ist, widerspricht die Studie der Auffassung, dass moderater Alkoholkonsum die Herzgesundheit fördert. ■

Joana Schmidt

▪ Aladin A et al.; Moderate Alcohol Consumption Linked With High Blood Pressure. ACC-Jahreskongress 2019, New Orleans, 16.–18. März 2019