

Risikant oder nicht?

Neue Kehrtwende im Streit ums Frühstücksei

Die Bedeutung des Nahrungscholesterins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist in den letzten Jahren herabgestuft worden. Möglicherweise zu Unrecht, wie die Analyse prospektiver Studien nahelegt.

— Ärzte von der Northwestern University in Chicago werteten die Daten von fast 30.000 Teilnehmern aus sechs prospektiven Kohorten aus. Während der Beobachtungszeit von median 17 Jahren

kam es zu 5.400 kardiovaskulären Ereignissen (CVD, cardiovascular disease) und 6.132 Todesfällen. Pro 300 mg Cholesterin, die am Tag zusätzlich zugeführt wurden, erhöhte sich das CVD-Risiko relativ um 17% (absolut 3,2%), das Sterberisiko stieg um 18% (absolut 4,4%). Ein halbes Ei mehr pro Tag korrelierte mit einem Plus von 6% (absolut 1,1%) beim CVD- und einem Plus von 8% (absolut 1,9%) beim Sterberisiko. Die Assoziationen mit dem Eierverzehr wurden jedoch statistisch irrelevant, wenn der Cholesteringehalt der Ernährung rechnerisch abgeglichen wurde – ein deutlicher Hinweis darauf, dass tatsächlich das im Ei enthal-

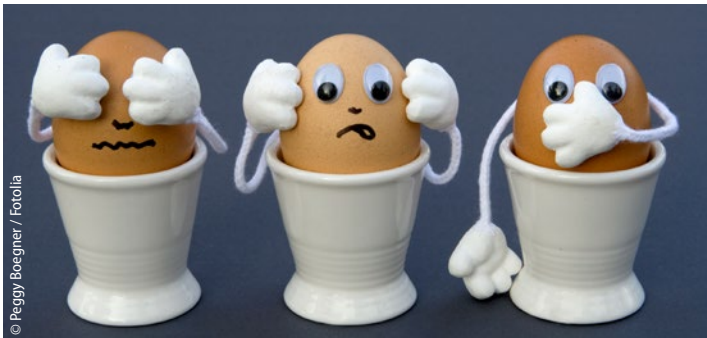
tene Cholesterin (etwa 186 mg pro 50-g-Ei) zu CVD/Tod beigetragen hat.

Mit steigender Zufuhr von Cholesterin bzw. Eiern erhöhte sich das Risiko für kardiovaskulär bedingte Todesfälle, aber auch für den Tod aus anderen Ursachen. Die Korrelation zwischen cholesterinreicher Diät und CVD/Tod bestand unabhängig vom Fettgehalt und von der Qualität der übrigen Ernährung.

Die Autoren warnen, dass die jetzigen amerikanischen Ernährungsleitlinien zu einem weiteren Anstieg des Ei- und Cholesterinkonsums beitragen und damit der angestrebten CVD-Prävention zuwiderlaufen könnten. Künftig sollten die Ergebnisse ihrer Metaanalyse berücksichtigt werden. Selbst bei ansonsten gesunder Ernährung sei zu empfehlen, die Cholesterinzufuhr gering zu halten. ■

bs

▪ Zhong VW et al. JAMA 2019;321(11):1081–1095; <https://doi.org/10.1001/jama.2019.1572>



© Peggy Boegner / Fotolia

Lebensdauer von Typ-1-Diabetikern

HbA_{1c}, Blutdruck, LDL und Nieren entscheiden

Deutlich erhöhte HbA_{1c}-Werte und eine Albuminurie? Dann sieht es schlecht aus für Typ-1-Diabetiker. Überhaupt wird die Lebensdauer bei ihnen sehr stark von modifizierbaren Faktoren wie Blutdruck und LDL beeinflusst.

— Wer mit 20 Jahren an Typ-1-Diabetes erkrankt ist, lebt im Schnitt zwölf Jahre weniger als ein Gesunder. Hauptursache ist ein stark erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse. Wie stark die einzelnen Risikofaktoren zur Erhöhung des Sterberisikos beitragen, wollten Forscher um Aidin Rawshani herausfinden. Dazu korrelierten sie Sterbefälle und kardiovaskuläre Ereignisse bei Typ-1-Diabetikern mit 17 verschiedenen Risikofaktoren, darunter HbA_{1c}, LDL, Blutdruck,

Rauchen, Alter und Albuminurie. Angaben zu rund 33.000 Typ-1-Diabetikern konnten ausgewertet werden.

Im Lauf der Nachbeobachtungszeit von im Schnitt 10,4 Jahren starben 1.800 Patienten. Neben dem Alter erwies sich der HbA_{1c}-Wert als relevantester Risikofaktor für die Gesamtsterberate. Jede Erhöhung des HbA_{1c}-Werts um 1 Prozentpunkt ging mit einer um 22% gesteigerten Sterberate einher.

Eine Mikroalbuminurie verdoppelte nach diesen Daten das Sterberisiko, eine Makroalbuminurie vervierfachte es. Eine systolische Druckerhöhung um 10 mmHg ging mit einem um 8% erhöhten Sterberisiko einher, eine Zunahme des LDL-Werts um 1 mmol/l (39 mg/dl) erhöhte die Mortalität um 35–50%.

Bei der Herzinfarktinzidenz stand an erster Stelle der Risiken die Diabetesdauer (Risikoerhöhung pro 10 Jahre um 28%), gefolgt vom LDL-Wert (plus 47% pro 1 mmol/l), einer Albuminurie und dem HbA_{1c}. Beim Schlaganfall dominierte der Blutdruck, gefolgt von Albuminurie und LDL-Wert, für die Herzinsuffizienz schient die Nierenfunktion, gefolgt von HbA_{1c} und LDL-Wert am relevantesten zu sein.

Eine bessere Kontrolle der modifizierbaren Hauptrisikofaktoren HbA_{1c}, Nierenfunktion, Blutdruck und LDL-Wert könnte das Leben von Typ-1-Diabetikern verlängern, so die Autoren. ■

mut

▪ Rawshani A et al. Circulation 2019; <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037454>