



Fastfood schädigt dosisabhängig das Herz

Je öfter, um so gefährlicher

Der Konsum sogenannter hoch verarbeiteter Lebensmittel erhöht dosisabhängig das kardiovaskuläre Risiko, berichten griechische Autoren.

Die Liste der ungesunden Lebensmittel ist lang: Neben gezuckerten Limonaden, Fastfood, Fertiggerich-

Der schnelle Happen zwischendurch: Viele genießen ihn, vielen geht er im Alter ans Herz.



ten, Süßigkeiten und gesalzenen Snacks gehören auch Instantsuppen, Fleisch- und Fischnuggets sowie eine breite Palette gezuckerter Conflakes-Varianten dazu. Wer viel davon zu sich nimmt, erhöht sein kardiovaskuläres Risiko derart, dass auch eine gleichzeitige mediterrane Kost die Schädigung nicht zu antagonisieren vermag.

Die Autoren hatten in der prospektiven ATTICA-Studie 2020 herzgesunde Erwachsene im Durchschnittsalter von 42 Jahren ausführlich nach den Ernährungsgewohnheiten befragt und anschließend 10 Jahre nachverfolgt. In dieser Zeit kam es zu 317 kardiovaskulären Komplikationen.

Wer pro Woche im Durchschnitt 7,5, 13 oder 18 Mal hoch verarbeitete Lebensmittel zu sich nahm, wies in den folgenden 10 Jahren eine Inzidenz kardiovaskulärer Erkrankungen von 8,1%, 12,2% oder 16,6% auf, so die Autoren.

Jede wöchentliche Portion erhöhte das kardiovaskuläre Risiko um 10%. Diese Risikoerhöhung sank auf 8%, wenn die übrige Kost sehr mediterran ausgerichtet war, stieg aber auf 19%, wenn auf mediterrane Kost weitgehend verzichtet wurde. red ■

Was Olivenöl mit der Manneskraft zu tun hat

Mediterrane Diät verbessert erektilen Score

Griechische Autoren präsentieren beim ESC-Kongress die Ergebnisse einer Studie, denen zufolge eine mediterrane Diät vor erektiler Dysfunktion schützen könnte.

Zurückhaltung bei rotem Fleisch und Milchprodukten, dafür viel Obst, Gemüse, Vollkorn und natürlich Olivenöl: Eine derartige Diät scheint auch den kleinen Arterien gut zu bekommen, deren Funktionsverlust für die Entstehung einer

erektilen Funktion verantwortlich gemacht wird.

Die berichtete Studie untersuchte 250 im Schnitt 56 Jahre alte Männer mit Bluthochdruck und Erektionsschwäche. Bei den Patienten wurde zum einen die Adhärenz zu einer mediterranen Diät dokumentiert. Zum anderen wurde der Testosteronwert bestimmt sowie Belastbarkeit, koronare Flussreserve, die arterielle Gefäßsteifigkeit ermittelt. Mithilfe des „sexual health inventory for men“

wurde zudem die erektile Performance quantifiziert.

Wer sich konsequent mediterran ernährte, hatte elastischere Gefäße, eine größere Koronarreserve, höhere Testosteronwerte und einen besseren erektilen Score. Das gleiche galt für Patienten, die einen höheren Fitnesslevel aufwiesen. Möglicherweise trägt mediterrane Kost bei Männern im mittleren Alter dazu bei, dass die Gefäße gesund bleiben und das Testosteron langsamer abfällt, so die Autoren. red ■