

Essgewohnheiten und Herz

Frühstücksei - doch schädlich für das Herz?

Eine sehr große, internationale epidemiologische Studie (1) schien das Dogma einer gesunden, d. h. an gesättigten Fettsäuren armen Ernährung auf den Kopf zu stellen. Andere Übersichtsarbeiten waren zu der Schlussfolgerung gekommen, dass der Konsum von einem Ei pro Tag bei Gesunden - möglicherweise nicht bei Diabetikern - das Risiko für einen Herzinfarkt nicht steigern dürfte (2, 3). Nun jedoch widmete sich eine weitere Studie (4) der Frage eines möglichen Zusammenhanges zwischen dem Konsum von Eiern und der koronaren Herzkrankheit bzw. Sterblichkeit. Dazu wurden die Daten mehrerer prospektiv untersuchter Kohorten in den USA ausgewertet. Tatsächlich gingen ein erhöhter Konsum von Eiern bzw. eine erhöhte Gesamt-Cholesterinzufuhr mit einem erhöhten Herzinfarkt-Risiko und einer erhöhten Mortalität einher.

Fazit:

Es dürfte weiterhin sinnvoll sein, die Mittelmeerküche zu bevorzugen und bei der Zufuhr von Cholesterin bzw. gesättigten Fettsäuren Maß zu halten. Der gelegentliche Konsum eines Frühstückseis erscheint jedoch unproblematisch.

Kein Frühstück und spätes Abendessen offenbar ungesund

In einer aktuellen Studie (5) wurden Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, hinsichtlich Ihrer Essgewohnheiten untersucht. Die Patienten, die mindestens dreimal pro Woche kein Frühstück - außer Kaffee bzw. Wasser - zu sich nahmen und zudem innerhalb von zwei Stunden vor dem Zubettgehen zu Abend aßen, wiesen ein 4-5 faches höheres Risiko für einen erneuten Infarkt bzw. Angina pectoris-Beschwerden im ersten Monat nach Krankenhausentlassung auf. Als ursächlicher Mechanismus werden Entzündungsreaktionen bzw. oxidativer Stress diskutiert.

Fazit:

Ein regelmäßiges Frühstück, vorzugsweise mit Milchprodukten, Kohlenhydraten und ganzen Früchten, und ein mindestens zweistündiger Zeitraum zwischen Abendessen und Zubettgehen erscheinen aus kardiologischer Sicht empfehlenswert.

Quellen:

- (1) Dehghan M et al., Lancet 2017; 390: 2050–2062 (PURE).
- (2) Bechthold A. et al., 2017, Crit Rev Food Sci Nutr: 1-20.
- (3) Rong Y et al., BMJ. 2013 Jan 7; 346: e8539.
- (4) Zhong VW et al., JAMA. 2019;321(11):1081-1095. doi:10.1001/jama.2019.1572.
- (5) Musse GNV et al., European Journal of Preventive Cardiology 2019. doi:10.1177/2047487319839546.