

Mittelmeerküche und Omega-3 Fettsäuren Nutzen in der Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall?

7447 Teilnehmer der in Spanien durchgeführten PREDIMED-Studie im Alter zwischen 50 und 80 Jahren, die Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Zigarettenrauchen, Übergewicht oder eine Fettstoffwechselstörung aufwiesen, wurden entweder angewiesen, eine fettarme Kost einzuhalten oder sich gemäß der „Mittelmeer-Küche“ zu ernähren. Letztere besteht aus viel Obst, Gemüse, Salat, Fisch und wenig Fleisch oder Wurstwaren; überdies wurde ein moderater Alkoholkonsum empfohlen. Zusätzlich sollte eine Hälfte der der Mittelmeer-Küche zugewiesenen Studienteilnehmer reichlich Olivenöl, die andere Hälfte reichlich Nüsse verzehren.

Nach fünf Jahren Beobachtungszeit wurden die Ergebnisse der Untersuchung im renommierten New England Journal (1) publiziert. Es zeigte sich, dass das relative Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, bei mediterraner Kost um 30 % niedriger war als bei den Patienten, die sich fettarm ernährten. Dieser Unterschied zwischen beiden Gruppen resultierte insbesondere aus einer deutlich gesenkten Schlaganfall-Häufigkeit bei mediterraner Küche.

In Italien wurde eine Untersuchung (2) an über 12000 Patienten mit jeweils mehreren kardiovaskulären Risikofaktoren, s. o., und ebenfalls ohne bisherigen Herzinfarkt durchgeführt, wobei eine Hälfte der Studienteilnehmer Omega-3-Fettsäure-Kapseln (1 g n-3 Fettsäuren: mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Äthylester) mit einem Gehalt an Eicosapentaen- und Docosahexaensäure von mindestens 85%) erhielt. Die andere Hälfte der Patienten erhielt Placebo-Kapseln. Nach einer Beobachtungszeit von ca. 5 Jahren ergab sich keinerlei Unterschied zwischen beiden Gruppen hinsichtlich der Häufigkeit von kardiovaskulären Ereignissen (Herzinfarkt, Schlaganfall, kardiovaskulär bedingte Krankenhausaufnahme oder Todesfall).

Fazit:

Patienten, bei denen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Zigarettenrauchen etc. vorliegen, können durch eine mediterrane Küche, nicht jedoch durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäure-Kapseln, ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken.

Quellen:

(1) Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013; 368: 1279-90.

(2) Risk and Prevention Study Collaborative Group. n-3 fatty acids in patients with multiple cardiovascular risk factors. *N Engl J Med* 2013; 368: 1800-08.