Blutdruck von Ernährung beeinflusst

r -- Appel LJ, Moore TJ, Obrazanek E et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. N Engl J Med 1997 (17. April); 336: 1117-24
[LINK]

Kommentar: Matthias Egger

Studienziele

Essen und Trinken beeinflussen den Blutdruck; bekannt ist z.B. die Wirkung von Übergewicht, Kochsalzaufnahme und Alkoholkonsum. In dieser Studie wurde untersucht, ob Früchte, Gemüse und Milchprodukte sowie der Fettgehalt der Nahrung den Blutdruck ebenfalls beeinflussen.

Methoden

An dieser amerikanischen Multizenter-Studie waren 459 Erwachsene mit einem Blutdruck unter 160 mm Hg (systolisch) und zwischen 80 und 95 mm Hg (diastolisch) beteiligt. Zuerst erhielten alle während 3 Wochen eine «typisch amerikanische», verhältnismässig fette Kost mit wenig Früchten, Gemüsen und Milchprodukten («Kontrolle»). Während der folgenden 8 Wochen erhielten die Studienteilnehmer nach dem Zufallsprinzip entweder weiterhin die Kontrollkost, eine mit Früchten und Gemüsen angereicherte Kost («Frucht/Gemüse») oder eine fettreduzierte Mischkost mit Früchten, Gemüsen und Magermilchprodukten («Mischkost»). Die letztere Diät enthielt etwa 50% weniger gesättigte Fettsäuren und etwa 35% weniger Cholesterin, aber fast dreimal mehr Kalium und Kalzium als die Kontrollkost. Die Frucht/Gemüse-Kost hatte zwar ebenfalls einen hohen Kaliumgehalt, unterschied sich aber in den übrigen Komponenten weniger stark von der Kontrollkost. Natrium- und Kalorienzufuhr wurden konstant gehalten. Der Blutdruck wurde in der Vorperiode und gegen Ende der Intervention mehrfach gemessen.

Ergebnisse

In der Vorperiode betrug der durchschnittliche Blutdruck 131/85 mm Hg. Am Ende der Studie war der mittlere systolische Blutdruck unter der Frucht/Gemüse-Kost um 2,8 mm Hg und unter der Mischkost um 5,5 mm Hg niedriger als unter der Kontrollkost. Die entsprechenden diastolischen Werte lagen um 1,1 bzw. 3,3 mm Hg niedriger als unter der Kontrollkost. Eine Untergruppe umfasste 133 Personen, deren Blutdruck systolisch mindestens 140 mm Hg oder diastolisch 90 mm Hg betrug. In dieser Gruppe bewirkte die Mischkost im Vergleich zur Kontrollkost eine Blutdrucksenkung um 11,4 mm Hg (systolisch) bzw. 5,5 mm Hg (diastolisch).

Schlussfolgerungen

Eine relativ fettarme Ernährung mit einem hohen Anteil an Früchten, Gemüsen und Magermilchprodukten führte zu einer deutlicheren Blutdrucksenkung als eine frucht- und gemüsereiche Kost ohne reduzierten Fettgehalt.

Praktisch jede Diät, die zu Gewichtsreduktion oder Einschränkung des Alkohol- oder Salzkonsums führt, senkt den Blutdruck. Diese Studie zeigt nun, dass mit viel Früchten und Gemüse und mit einer Reduktion des gesättigten und totalen Fettanteils über 8 Wochen ebenfalls eine Blutdrucksenkung erreicht werden kann – trotz unverändertem Körpergewicht und konstantem Alkohol- und Salzkonsum. Wie für die Kaliumsubstitution (siehe unten) gilt aber auch hier, dass diese Wirkung in Studien mit längerer Beobachtungszeit bestätigt werden sollte.

Matthias Egger