

Bestimmte Kombination von Lebensmitteln hat mit Statinen vergleichbare Wirkung auf den Cholesterinspiegel

Verschiedene Studien von Wissenschaftlern um Jenkins et al. aus Toronto zeigten, dass mit einer speziellen Kombination von Lebensmitteln – der Portfolio-Ernährung – eine LDL-Cholesterin-Reduktion von 28 bis 33 Prozent erreicht werden kann (1–3). Die Portfolio-Ernährung besteht aus Functional Food oder Lebensmitteln, die reich an cholesterinsenkenenden Inhaltsstoffen sind, wie beispielsweise Pflanzensterin und Nahrungsfasern.

Eine neuere Studie von Jenkins et al. (4) verglich erstmals die Wirkung der Portfolio-Ernährung mit der Wirkung von Statinen. Die 34 Probanden erhielten jeweils während eines Monats eine Ernährung arm an gesättigten Fettsäuren (Kontrolle), dieselbe Ernährung, kombiniert mit einem Statin (20 mg Lovastatin), oder eine Portfolio-Ernäh-

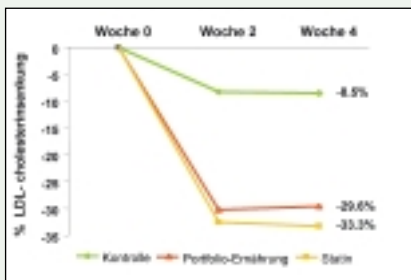


Abbildung: Portfolio-Ernährung senkt LDL-Cholesterin in gleichem Ausmass wie Statine (2).

rung. Die Kontroll-Ernährung führte zu 8,5 Prozent, die Ernährung mit Statinen zu 33,3 Prozent und die Portfolio-Ernährung zu 29,6 Prozent LDL-Cholesterin-Reduktion. Obwohl der Unterschied zwischen der Ernährung mit Statinen und der Portfolio-Ernährung signifikant war ($p = 0,013$), erreichten 9 Probanden (26%) ihre tiefsten LDL-Cholesterin-Werte mit der Portfolio-Ernährung.

Compliance als wichtigster Faktor

Für Patienten, die bereits Statine einnehmen, könnte die Portfolio-Ernährung zu einer zusätzlichen klinisch relevanten Cholesterinsenkung führen. Personen mit leicht erhöhtem Cholesterinspiegel könnten über die Ernährung allein bereits eine bedeutende Senkung des LDL-Cholesterins erreichen, bevor Statine verschrieben werden. Körperliche Bewegung und der Abbau von Übergewicht gehören zu weiteren wichtigen Faktoren, auf die der Patient aufmerksam gemacht werden sollte. Der Erfolg hängt vor allem von der persönlichen Motivation des Patienten und der daraus resultierende Compliance ab.

Korrespondenz:

Unilever Schweiz GmbH
Viviane Bühr, Ernährungswissenschaftlerin
Bahnhofstrasse 19, 8240 Thayngen

Die Portfolio-Ernährung für eine Energieaufnahme von 2000 kcal:

- 30 g Mandeln – etwa 23 Stück, oder eine Handvoll
- 20 g Nahrungsfasern von Hafer, Gerste, bestimmten Früchten und Gemüse
- 50 g Sojaprotein aus Tofu, Soja-Fleischersatzprodukten und Sojamilch
- 2 g Pflanzensterine, z.B. über mit Pflanzensterinen angereicherte Margarine.

Idealerweise sollten nebenbei fünf Portionen Früchte und Gemüse und möglichst fettarme Milchprodukte und fettarmes Fleisch konsumiert werden.

www.portfolioeatingplan.com

Quellen:

1. Jenkins DJ et al. A dietary portfolio approach to cholesterol reduction: combined effects of plant sterols, vegetable proteins, and viscous fibers in hypercholesterolemia. *Metabolism* 2002; 51: 1596–604.
2. Jenkins DJ et al. Effects of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods vs lovastatin on serum lipids and C-reactive protein. *JAMA* 2003; 290: 502–10.
3. Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A et al. The effect of combining plant sterols, soy protein, viscous fibers, and almonds in treating hypercholesterolemia. *Metabolism* 2003; 52: 1478–83.
4. Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A et al. Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. *Am J Clin Nutr* 2005; 81: 380–87.