

Gesunder Lebensstil senkt Schlaganfallrisiko um die Hälfte

Ein gesunder Lebensstil mit viel Obst, Gemüse, wenig Alkohol und ausreichend Bewegung kann das Schlaganfallrisiko deutlich senken, wie kürzlich publizierte Daten der EPIC-Norfolk-Studie (European Prospective Investigation of Cancer) jetzt belegen.

Während aus früheren Studien bekannt ist, dass Lebensstilfaktoren wie Rauchen und Ernährung das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen beeinflussen, waren die Auswirkungen einer gesunden Lebensführung bei anscheinend gesunden Menschen bisher weniger klar.

Um dies herauszufinden, haben Wissenschaftler um Phyo K. Myint von der University of East Anglia mehr als 20 000 britische Teilnehmer zwischen 40 und 79 Jahren über einen Zeitraum von etwa einem Jahrzehnt begleitet. Zu Beginn der Studie machten die Probanden Angaben zu ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und nahmen an medizinischen Untersuchungen teil. Der Obst- und Gemüseverzehr wurde anhand der Vitamin-C-Plasmaspiegel eingeschätzt, wobei Werte von etwa 50 µmol/l einem geschätzten Konsum von täglich fünf

Portionen entsprachen. Für jedes gesunde Verhalten (nicht Rauchen, moderater Alkoholkonsum, der tägliche Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse und körperliche Aktivität) erhielten die Teilnehmer einen Punkt. Aus der Auswertung ging hervor, dass jene, die keine Punkte erreichten, ein doppelt so hohes Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden, wie jene – mehrheitlich Frauen –, die vier Punkte hatten. Die meisten Teilnehmer erreichten drei Punkte. Von diesen rund 8000 Probanden erlitten 186, also 2,4 Prozent, in ihrem späteren Leben einen Schlaganfall.

CR

Literatur:

Myint PK, Luben RN, Wareham NJ et al. Combined effect of health behaviours and risk of first ever stroke in 20 040 men and women over 11 years' follow-up in Norfolk cohort of European Prospective Investigation of Cancer (EPIC-Norfolk): prospective population study. *BMJ* 2009 Feb. 19; 338:b349. doi: 10.1136/bmj.b349.



HDL-Spiegel

Medikamentöse Anhebung ohne Effekt auf Koronarrisiko

Hohe HDL-Plasma-Spiegel gelten allgemein als Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu klären, ob ein pharmakotherapeutisch induzierter HDL-Anstieg ebenfalls mit einer Senkung des kardiovaskulären Risikos verbunden ist, war Ziel einer aktuellen kanadischen Metaanalyse.

In die Meta-Regressionsanalyse wurden 108 randomisierte Studien mit über 299 000 kardiovaskulären Risikopatienten einbezogen, deren Cholesterinspiegel mit unterschiedlichen Medikamenten wie Statine, Fibrate, Resine oder Niacin behandelt

worden waren. Die Auswertung zeigte, dass ein medikamentös erreichter Anstieg des HDL-Cholesterins nicht mit einer Reduktion des kardiovaskulären Risikos assoziiert ist: Beeinflusst wurden weder die kardiovaskuläre Mortalität noch die Zahl der

Koronarereignisse oder die Gesamtmortalitätsrate. Dagegen bestätigte sich der Benefit einer effizienten LDL-Cholesterinsenkung. Eine Verringerung des LDL-Spiegels um 10 Prozent war mit einer 10-prozentigen Reduktion des kardiovaskulären Risikos verbunden.

CR

Literatur:

Briel M, Ferreira-Gonzalez I et al. Association between change in high density lipoprotein cholesterol and cardiovascular disease morbidity and mortality: systematic review and meta-regression analyses. *BMJ* 2009; 338: b92