

# Bananen gegen Hypertonie?

Kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Kartoffeln oder Lachs könnten sowohl den negativen Effekt von Kochsalz auf den Blutdruck vermindern als auch zur allgemeinen Herzgesundheit beitragen. Zu diesem Schluss kommen die Autoren einer kürzlich im «European Heart Journal» publizierten Studie.

Das Team um Prof. Liffert Vogt von der Universität Amsterdam hat dazu die Daten von 24 963 Teilnehmern der EPIC-Norfolk-Kohorte ausgewertet. Die EPIC-Studie mit regionalen Kohorten in verschiedenen Ländern befasst sich mit der Frage nach dem Zusam-



Foto: Juan Zelaya, pixabay

menhang zwischen der Ernährung und Krebserkrankungen. Die in der Kohorte erhobenen Daten wurden und werden aber auch mit anderen Fragestellungen ausgewertet. In diesem Fall ging es um kardiovaskuläre Parameter, nämlich um einen kombinierten Endpunkt (kardiovaskulär bedingter Spitalaufenthalt/kardiovaskulär bedingte Mortalität) sowie um den Blutdruck in Abhängigkeit vom Kaliumkonsum.

Die EPIC-Norfolk-Kohorte umfasst Männer und Frauen, die zwischen 1993 und 1997 im Alter von 40 bis 79 Jahren in Hausarztpraxen in Norfolk, Grossbritannien, rekrutiert wurden. Das Durchschnittsalter betrug damals 59 Jahre für Männer und 58 Jahre für Frauen. Zum Zeitpunkt der Rekrutierung füllten die Probanden einen Fragebogen zu ihrem Lebens- und Ernährungsstil aus, und eine Blut- sowie eine Urinprobe wurden genommen.

In dem Follow-up-Intervall von median 19,5 Jahren musste jeder zweite Proband zumindest einmal wegen kardiovaskulärer Ereignisse ins Spital, oder er verstarb an einer kardiovaskulären Todesursache.

Anhand der Werte von Natrium (Kochsalz) und Kalium in der Urinprobe zu Beginn der

Kohortenstudie wurden die Probanden in drei Gruppen eingeteilt (niedriger, moderater, hoher Konsum). In dem Drittel mit dem hohen Kaliumkonsum zählte man 4203 kardiovaskuläre Ereignisse (50,5%), in dem Drittel mit dem niedrigen Kaliumwert 4760 Fälle (57,2%). Nach statistischer Berücksichtigung anderer Parameter (Alter, Geschlecht, BMI, Natriumkonsum, Lipidsenker, Rauchen, Alkohol, Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Anamnese) errechneten die Studienautoren für die Gruppe mit dem hohen Kaliumwert eine relative Risikominderung um 13 Prozent, wobei der Effekt bei Frauen etwas ausgeprägter zu sein scheint. Nur bei den Frauen fanden die Studienautoren einen weiteren positiven Kaliumeffekt. Generell war ein höherer Kaliumkonsum mit einem niedrigeren Blutdruck assoziiert. Nur in dem Drittel der Frauen mit hohem Kochsalzkonsum war 1 g Kalium pro Tag zusätzlich mit einem um 2,4 mmHg niedrigeren systolischen Blutdruckwert verbunden.

Die Resultate zeigten, dass eine herzgesunde Ernährung über das Einsparen von Kochsalz hinaus die Steigerung des Kaliumkonsums umfassen sollte, sagte Vogt. Kalium steigere nicht nur die Natriumausscheidung über den Urin, sondern es habe offenbar noch darüber hinausgehende günstige Effekte für den Schutz des Herzens, so lautet seine Interpretation der Studienergebnisse.

Die WHO empfiehlt pro Tag mindestens 3,5 g Kalium und weniger als 2 g Natrium (= weniger als 5 g Kochsalz). Gute Kaliumquellen sind vor allem Gemüse, Nüsse, Bohnen, Milchprodukte, Fisch und Früchte. Zum Beispiel enthält eine mittelgrosse Banane (115 g) 375 mg Kalium. 154 g gekochter Lachs enthalten 780 mg, 136 g Kartoffeln 500 mg und 250 ml Vollmilch 375 mg.

RBO ▲

Medienmitteilung der European Society of Cardiology (ESC) vom 22. Juli 2022 und Wouda RD et al.: Sex-specific associations between potassium intake, blood pressure, and cardiovascular outcomes: the EPIC-Norfolk study. Eur Heart J. 2022;ehac313.