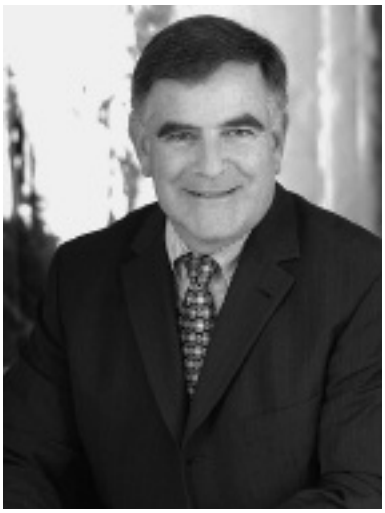
Diätetisches Kalzium wirkt blutdrucksenkend

«Internationaler Preis für Moderne Ernährung» verliehen

Für seine bahnbrechenden Arbeiten zum Thema Ernährung und Bluthochdruck erhielt der amerikanische Arzt und Wissenschaftler David McCarron von der University of California, Davis, im September 2004 den 37. «Internationalen Preis für Moderne Ernährung». McCarron konnte zeigen, dass eine angemessene Kalziumzufuhr den Blutdruck positiv beeinflusst und so dazu beitragen kann, kardiovaskuläre Erkrankungen zu verhindern.

Claudia Reinke

Anlass zu einer ersten gründlichen Studie war für McCarron die Beobachtung eines möglichen Zusammenhangs zwischen Bluthochdruck und Störungen des Kalziumstoffwechsels bei einem Patienten mit diagnostiziertem Bluthochdruck. In seiner 1979 veröffentlichten klinischen Studie über den Mineralstoffwechsel bei normotonen Personen und solchen mit diagnostiziertem Bluthochdruck gelang es dem Mediziner erstmals, einen Zusammenhang zwischen Kalziummangel und erhöhtem Blutdruck nachzuweisen. Weitere Untersuchungen zu den Ursachen des Mineralstoffmangels beim Menschen beziehungsweise am Tiermodell bestätigten, dass eine tiefere Kalziumzufuhr mit erhöhtem Blutdruck korreliert. In den tierexperimentellen Studien konnte erstmals nachgewiesen werden, dass eine diätetische Kalziumzufuhr zu einer Normalisierung des Blutdrucks führt. Selbst bei normotonen Ratten führte eine erhöhte Kalziumgabe zu einer verbesserten Blutdruckregulierung. Über die nächsten 20 Jahre konnten McCarron und sein Team in zahlreichen Studien zeigen, dass sich in praktisch allen Modellen zur Erforschung des Bluthochdrucks und der damit verbundenen kardiovaskulären Risikofaktoren durch eine diätetische Kalziumzugabe eine positive Wirkung ergab.



Professor Dr. David McCarron, University of California, Davis

Ernährungsempfehlung für Milch und Milchprodukte

Eine Metaanalyse der vorhandenen Daten Mitte der Neunzigerjahre bestätigte nicht nur den Einfluss von Kalzium auf den Blutdruck, sondern brachte darüber hinaus wichtige Erkenntnisse:

1. Kalzium aus der Nahrung, insbesondere aus Milch und Milchprodukten, senkt den Blutdruck erfolgreicher als Kalziumpräparate.
2. Selbst Personen mit normalen Blutdruckwerten können von einer erhöhten Kalziumzufuhr profitieren.

Aus McCarrons Forschung ergab sich schliesslich die so genannte DASH («Dietary Approaches to Stop Hypertension»)-Studie. Diese zeigte wiederum die Wirkung einer milchproduktreichen Ernährung auf die Regulierung des Blutdrucks, und zwar sowohl bei normotonen als auch bei hypertonen Personen. Mit der nachfolgende DASH-Sodium-Studie, die noch deutlichere Resultate ergab, konnte McCarron nachweisen, dass sich durch eine höhere Aufnahme von Milchprodukten als Teil einer Ernährung mit vielen Früchten und Gemüse selbst die «Salzempfindlichkeit» normalisieren lässt, und zwar auch bei Hochrisikogruppen wie adipösen Personen. Die Ergebnisse des DASH-Programms unterstreichen die Bedeutung einer angemessenen, ausgewogenen und kalziumreichen Ernährung der Bevölkerung.

Konsequenzen für die Gesundheitspolitik

Darüber hinaus gelang McCarron der Nachweis, dass die ausreichende Nährstoffzufuhr aus Milchprodukten einen wichtigen Beitrag zur Verminderung schwer wiegender Erkrankungen, wie Fettleibigkeit, Hypertonie, Typ-2-Diabetes oder Osteoporose leisten kann. Die Behandlung dieser Beschwerden, insbesondere der kardiovaskulären Erkrankungen, beansprucht einen signifikanten Teil der nationalen Gesundheitskosten. Dass sich ein erhöhter Konsum von Milchprodukten positiv auf diese Krankheiten und ihre Folgen auswirkt, sollte im Rahmen von Gesundheitskampagnen auch einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht werden. ■

Quelle:
Verleihung des «Internationalen Preises für Moderne Ernährung» 2004, Gottlieben, TG, 8. September 2004.