

Einfluss ausgewählter Ernährungsbestandteile auf den Blutdruck



ALEXANDRA SCHMID

Die DASH-Studie zeigte, dass sich ein hoher Konsum an Milchprodukten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung positiv auf den Blutdruck auswirken kann. Die Vielfalt an Milchprodukten ist jedoch gross, und die einzelnen können voneinander abweichende Effekte aufweisen.

Lebensstil und Ernährung spielen eine wichtige Rolle bei der Normalisierung des Blutdrucks. Ein Beispiel dafür ist die Diät der DASH-Studie (Dietary Approach to Stop Hypertension), mit der eine signifikante Reduktion des Blutdrucks erreicht werden konnte (1). Da die DASH-Diät, die reich an Früchten, Gemüse und fettreduzierten Milchprodukten ist, wirkungsvoller war als die gleiche Diät ohne Milchprodukte, hat sich in der Folge das Interesse auf diese fokussiert.

Verschiedene epidemiologische Studien haben einen inversen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und der Höhe des Blutdrucks aufgezeigt, andere konnten dies jedoch nicht bestätigen. Zurückzuführen ist dies möglicherweise auf die verschiedenen Studienpopulationen oder auf die unterschiedlichen Mengen und Arten von Milchprodukten, die konsumiert werden. Letzterem wurde in aktuellen Studien nachgegangen.

In der Rotterdam-Kohortenstudie (2) wurde bei 2245 Teilnehmern im Alter ≥ 55 Jahre das Auftreten von Bluthochdruck in Bezug auf den Verzehr verschiedener Milchprodukte untersucht. Der Konsum lag zwischen 164 g und 691 g/Tag (d.h. etwa 1 bis 4,5 Portionen). Nach zwei Jahren wurden 664 Bluthochdruckfälle identifiziert, wobei der Gesamtkonsum an Milchprodukten das Risiko signifikant verringerte (pro 150 ml/Tag um 7% bzw. eine

Hazard Ratio (HR) von 0,76 in der Gruppe mit dem höchsten Milchkonsum vs. dem tiefsten). Im Detail zeigte sich, dass die Reduktion vor allem auf die fettreduzierten Milchprodukte ($< 2,0$ g Fett/100 g) zurückzuführen war (HR = 0,69). Die fermentierten Milchprodukte zeigten einen Trend zur Risikoreduktion (HR = 0,85), kein Zusammenhang fand sich beim Käse. Nach sechs Jahren wurden 984 Fälle von Bluthochdruck verzeichnet. Der positive Einfluss der Milchprodukte insgesamt und auch der fettreduzierten Varianten war weiterhin vorhanden (HR = 0,84 bei beiden), jedoch nicht mehr signifikant. Bei den fermentierten Milchprodukten fand sich kein Einfluss mehr, und auch nach sechs Jahren weist die Studie keinen Zusammenhang zwischen Käse und dem Risiko für Bluthochdruck aus (HR = 0,98 höchster vs. tiefster Käsekonsum) (2).

In der amerikanischen ARIC-Studie (Atherosclerosis Risk in Communities) wurden 1987 bis 1989 15 792 Männer und Frauen eingeschlossen und dann im Rhythmus von drei Jahren untersucht. 8208 Teilnehmer konnten in Hinsicht auf den Zusammenhang zwischen Milchproduktekonsum und Blutdruck ausgewertet werden – sie wiesen vollständige Daten und keine diesbezüglichen Vorerkrankungen auf (3). Der systolische Blutdruck stieg mit einem Konsum von 3 oder mehr Portionen fettreduzierter Milch pro Tag innerhalb von neun Jahren signifikant weniger stark an

(-3,3 mmHg) als bei Personen mit einem Konsum von weniger als 1 Portion pro Woche (1 Portion entspricht in der Studie 237 ml). Nur 89 von den 8208 Personen verzehrten allerdings 3 Portionen oder mehr. Vollmilch zeigte keinen Effekt, was eventuell auch mit der geringeren Konsummenge zusammenhängen könnte (≥ 1 Portion/Tag vs. ≤ 1 Portion/Woche). In Bezug auf andere Milchprodukte und Käse konnten leider keine Aussagen gemacht werden, da die Verzehrunterschiede nicht gross genug waren (3).

Die Schweizer Lebensmittelpyramide empfiehlt im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung den täglichen Konsum von 3 Portionen Milchprodukte. Werden fettreduzierte Varianten ($< 2,0$ g Fett/100 g) gewählt, hat dies möglicherweise eine positive Wirkung auf den Blutdruck. Der Verzehr von Vollmilch und vollfetten Milchprodukten sowie von Käse scheint sich hingegen weder positiv noch negativ auszuwirken. Letzteres ist gerade hinsichtlich des meist hohen Salzgehalts von Käse von Bedeutung.

Literatur bei der Verfasserin erhältlich.

Korrespondenz:

Alexandra Schmid
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Bern
Tel. 031-323 16 93, Fax 031-323 82 27
E-Mail: alexandra.schmid@alp.admin.ch
Internet: www.agroscope.ch