

Ernährung mit Blick aufs Herz

In dieser Ausgabe der «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» stehen kardiovaskuläre Risiken, Adipositas und das Mikrobiom im Fokus. Wieder einmal zeigt sich, wie eng alles miteinander verbunden ist. Eine mediterrane Diät kann dazu beitragen, das kardiovaskuläre Risiko zu senken, und ein Bestandteil der mediterranen Ernährung ist unter anderem ein moderater Weingenuß. Ob ein solcher aber auch in der Ernährung von Patienten mit einem Diabetes mellitus seinen Platz hat, wird kontrovers beurteilt. Dabei ist das kardiovaskuläre Risiko dieser Patienten per se bereits erhöht – vergleichbar mit dem eines kardiologischen Patienten nach Herzinfarkt. Ob und in welchen Mengen Alkohol einen Platz in ihrer Ernährung finden sollte, beleuchtet Kristian Rett in seinem Beitrag (Seite 6 ff.) unter Berücksichtigung der aktuellen Studienlage.

Mit einer Erhöhung des kardiovaskulären Risikos verbunden ist der häufige Verzehr von rotem und prozessiertem Fleisch, wie aus einer amerikanischen Kohortenstudie hervorgeht (Seite 22). Deren Ergebnisse wurden jüngst im Rahmen des Kongresses Preventive Cardiology 2021 der European Society of Cardiology (ESC) durch Daten aus Grossbritannien bestätigt. Eine britische Arbeitsgruppe hat bildgebende Verfahren eingesetzt, um die Zusammenhänge besser zu verstehen. Dabei zeigte sich, dass diejenigen, die mehr rotes Fleisch verzehrten, kleinere Ventrikel, eine schlechtere Herzfunktion und steifere Arterien hatten – alles Parameter einer schlechteren kardiovaskulären Gesundheit.

Eine gesunde Ernährung wirkt sich im Rahmen eines gesunden Lebensstils aber nicht nur positiv auf kardiovaskuläre Faktoren und das Gewicht aus. Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass sie zudem die

Zusammensetzung des Mikrobioms entscheidend beeinflusst – und damit die Gesundheit respektive Krankheitsrisiken beeinflussen kann (Seite 19). Auch Helen Joller-Jemelka, Peter Joller und Sophie Cabaset haben Auswirkungen auf das Mikrobiom untersucht, und zwar den Einfluss eines Nahrungsergänzungsmittels auf die Zusammensetzung des Darmmikrobioms übergewichtiger Frauen. Mithilfe einer metagenomischen Sequenzierung haben sie genauer aufzeigen können, welche Faktoren dadurch wie beeinflusst wurden (Seite 15 ff.).

Inwieweit die intestinale Mikrobiota einen Beitrag dazu leisten kann, auch pathogene Keime in Schach zu halten, ist Gegenstand eines Überblicks (Seite 11 ff.).

Zu guter Letzt geht es auf Seite 21 um den Einsatz von Honig und anderen Bienenprodukten in der Medizin. Unter anderem wurde propagiert, dass Imker durch Bienenstiche vor COVID-19 gefeit seien – die Apitherapie hat mittlerweile ein wahrlich breites Indikationsspektrum. Welche Indikationen einer Überprüfung standhalten und welche nicht, hat Karsten Münstedt, Gynäkologe und Imker, im Interview dargelegt.

*Eine anregende Lektüre wünscht
Ihre Christine Mücke*

