

# American Heart Association

## 10 populäre Diäten auf dem Prüfstand

Eine neue evidenzbasierte Analyse untersucht 10 Diäten auf ihren Nutzen bezüglich Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten. In der aktuellen Ausgabe von *Circulation* wurde dazu ein Statement veröffentlicht.

Die Ernährungsrichtlinien haben sich von der Fokussierung auf einzelne Nahrungsmittel gelöst und versuchen generelle Diätmuster zu empfehlen, dies aufgrund des wachsenden Wissens über Synergien zwischen verschiedenen Nahrungsmitteln.

2021 veröffentlichte die American Heart Association (AHA) die Grundprinzipien einer herzgesunden Ernährung. Nun sollen die häufig praktizierten Ernährungsmuster anhand der Kriterien der AHA bewertet werden.

Das Ziel ist es, die Bevölkerung bei der Lebensmittelauswahl zu unterstützen, eine gesunde Ernährungsweise zu erreichen und so den häufigen Falschinformationen oder einseitigen Empfehlungen entgegenzutreten.

Folgende Diätmuster entsprechen am besten den Ernährungsrichtlinien der AHA:

- **DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
  - arm an Salz, Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln
  - reich an nicht-stärkehaltigem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, Protein aus pflanzlichen Quellen und Fisch, Meeresfrüchten, magerem Geflügel und Fleisch sowie fettarmen oder fettfreien Milchprodukten.
- **Mediterrane Ernährung:** bevorzugt Gemüse, Früchte, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, fette Fische, Olivenöl; moderater Genuss von Rotwein erlaubt
- **Pescetarier:** pflanzenbasiert plus Fisch (kein Fleisch, aber auch Eier und Milchprodukt)
- **Vegetarier:** pflanzenbasiert plus Eier und/oder Milchprodukte.

Etwas weniger kongruent mit den Grundprinzipien der AHA sind folgende Ernährungsmuster:

- **Vegane Ernährung:** Wegen des Risikos eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels, der zu Anämie führen kann, werden Nahrungsergänzungsmittel und regelmässige Laborkontrollen empfohlen.



Foto: canstockphoto – Magone

**Low-fat:** Wenn gesunde Fette weggelassen werden, besteht die Gefahr, dass die Energie durch andere, weniger gesunde Nahrungsmittel (z.B. raffinierte Kohlenhydrate) gedeckt wird.

Nur mässig mit den Grundprinzipien der AHA stimmen überein:

- **Very-low-fat:** Einige Studien haben gezeigt, dass diese Diät die Atheromentstehung in den Arterien verlangsamen kann. Allerdings werden wichtige Lebensmittel ausgelassen, z.B. Pflanzenöle und Nüsse.
- **Low-carb-Diäten:** Hier wird vor allem der Verzehr von Obst, Getreide und Hülsenfrüchten beschränkt, was auch zu einer zu geringen Ballaststoffzufuhr führt. Gleichzeitig widerspricht der Verzehr von gesättigten Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln den Empfehlungen.

Am wenigsten mit den AHA-Richtlinien stimmen überein :

- **Paleo-Diät**
- **Ketogene Diät.**

Diese beiden Ernährungsmuster werden häufig zur Gewichtsreduktion eingesetzt. In Studien bis zu 6 Monaten konnte eine Verbesserung des Körpergewichts und des Blutzuckers erreicht werden. Nach einem Jahr unterscheiden sich die Werte aber nicht mehr von anderen, besser mit den AHA-Richtlinien übereinstimmenden Diäten.

Diese Diätformen werden als zu restriktiv eingestuft. Denn falls diese Diäten streng befolgt werden, entsprechen sie nicht den wissenschaftlichen Erkenntnissen für eine herzgesunde Ernährung. Der Verzehr grosser Mengen von gesättigten Fettsäuren und die geringe Ballaststoffzufuhr widersprechen den AHA-Richtlinien und sind mit der Entstehung von Herzkreislauf-Erkrankungen assoziiert.

**BE**

Referenzen:

1. AHA, Heart News, Stroke News & Brain Health, Scientific Statements/Guidelines Published: April 27, 2023
2. Gardener et al.: Popular Dietary Patterns: Alignment With American Heart Association 2021 Dietary Guidance: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation* 2023;147:1715-1730

Weitere Informationen finden Sie hier:

Zusammenfassung (1)



[www.rosenfluh.ch/qr/news-circulation-diets](http://www.rosenfluh.ch/qr/news-circulation-diets)

Originalartikel (2)



[www.rosenfluh.ch/qr/aha-statement-diets](http://www.rosenfluh.ch/qr/aha-statement-diets)