

Ballaststoffe schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ballaststoffreiche Lebensmittel können besonders Frauen vor kardiovaskuläre Erkrankungen schützen. Dies zeigte eine Analyse der Ernährungsgewohnheiten von mehr als 20.000 Bewohnern der schwedischen Stadt Malmö, mit einem Fokus auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankung. Das Forschungsteam von Peter Wallström von der Universität Lund, Schweden, analysierte die Bedeutung von 13 verschiedenen Ernährungsfaktoren, einschließlich der Aufnahme von Ballaststoffen, Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten. Analysiert wurden Daten über das Ernährungsverhalten von 8.139 männlichen und 12.535 weiblichen Teilnehmern im Alter zwischen 44 und 73 Jahren. Alle Teilnehmer litten in ihrer Vorgeschichte nicht unter Herzerkrankungen oder Diabetes mellitus, und berichteten konsequent über ihre Ernährungsgewohnheiten. Im Laufe der Studie kam es zur Entwicklung von ischämischen, kardiovaskulären Erkrankungen bei 1.089 männlichen und 687 weiblichen Probanden in einem Zeitraum von 13,5 Jahren. Frauen, die sich ballaststoffreich ernährten hatten um fast 25 % niedrigeres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken als Frauen, die keine ballaststoffreiche Ernährung zu sich nahmen. Bei Männern war die Wirkung allerdings weniger ausgeprägt als bei den Frauen.

Eine hohe Ballaststoff-Aufnahme war auch mit einer niedrigeren Inzidenz von Zerebro-Vaskulären-Krankheiten (ZVK) bei Frauen verbunden und senkte bei Männern das Risiko für einen ischämischen Schlaganfall. Der genaue Grund für die unterschiedliche Wirkung der Ballaststoffe auf die Geschlechter ist noch unklar. Der Unterschied in den Ergebnissen für Männer und Frauen zeigt, dass bei Ernährungsstudien mehr Augenmerk auf die geschlechtsspezifischen Zahlen gelegt werden sollte.

Literatur

Wallström P, Sonestedt E, Hlebowicz J, Ericson U, Drake I, et al "Dietary Fiber and Saturated Fat Intake Associations with Cardiovascular Disease Differ by Sex in the Malmö Diet and Cancer Cohort: A Prospective Study." *PLoS ONE* Volume 7, Issue 2, doi:10.1371/journal.pone.0031637