



Die DASH-Diät hilft, das Gichtrisiko zu reduzieren

Bezug Rai SK, Fung TT, Lu N, et al. Die Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), die westliche Ernährung und das Gichtrisiko bei Männern: prospektive Kohortenstudie. *BMJ*. 2017;357:j1794. Entwurf Prospektive Kohortenstudie Zielsetzung Es sollte nach Zusammenhängen zwischen der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension), der westlichen Ernährung und dem Gichtrisiko bei Männern gesucht werden. Teilnehmer Insgesamt 44.444 Männer aus der laufenden longitudinalen Health Professionals Follow-up Study (HPFS) wurden in diese Kohorte eingeschlossen. Als HPFS 1986 gegründet wurde, waren die Männer überwiegend weiß (91 %) und zwischen 40 und 75 Jahre alt. In jedem 2-jährigen Bewertungszyklus seit Beginn des HPFS gab …



Bezug

Rai SK, Fung TT, Lu N, et al. Die Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), die westliche Ernährung und das Gichtrisiko bei Männern: prospektive Kohortenstudie. *BMJ*.

Entwurf

Prospektive Kohortenstudie

Zielsetzung

Es sollte nach Zusammenhängen zwischen der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension), der westlichen Ernährung und dem Gichtisiko bei Männern gesucht werden.

Teilnehmer

Insgesamt 44.444 Männer aus der laufenden longitudinalen Health Professionals Follow-up Study (HPFS) wurden in diese Kohorte eingeschlossen. Als HPFS 1986 gegründet wurde, waren die Männer überwiegend weiß (91 %) und zwischen 40 und 75 Jahre alt. In jedem 2-jährigen Bewertungszyklus seit Beginn des HPFS gab es eine Teilnahmeberechtigungsquote von über 90 %. In diese Studie wurden nur Männer eingeschlossen, die vollständige Informationen über Ernährungsgewohnheiten lieferten und keine Gicht in der Vorgeschichte hatten.

Studienparameter bewertet

Daten aus Fragebögen zur Lebensmittelhäufigkeit wurden verwendet, um sowohl ein DASH-Ernährungsmuster als auch einen Score für westliche Ernährungsmuster für jeden Teilnehmer zu erstellen. Das DASH-Ernährungsmuster ist reich an Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, fettarmen Milchprodukten und Vollkornprodukten und arm an Natrium, gesüßten Getränken und rotem und verarbeitetem Fleisch. Ein westliches Ernährungsmuster ist reich an rotem und verarbeitetem Fleisch, frittierten Lebensmitteln, einfachen Kohlenhydraten und Süßigkeiten.

Zielparameter

Der primäre Endpunkt war das Gichtisiko; Das Risiko wurde anhand der vorläufigen Umfragekriterien des American College of Rheumatology bewertet, wobei potenzielle Confounder (z. B. Alter, Body-Mass-Index) angepasst wurden [BMI]Bluthochdruck und Alkoholkonsum).

Wichtige Erkenntnisse

Im Vergleich zu Männern mit einem höheren Wert für das westliche Ernährungsmuster hatten die Männer mit einem höheren DASH-Ernährungsmuster ein signifikant geringeres Risiko, an Gicht zu erkranken, sowohl in altersangepassten als auch in multivariablen Regressionsmodellen und nach Anpassung an andere mit Gicht verbundene Risikofaktoren, wie z Alkoholkonsum und Body-Mass-Index (BMI).

Die DASH-Diät ist besonders faszinierend, weil sie häufige Komorbiditäten im Zusammenhang mit Gicht anspricht.

Um das relative Risiko abzuschätzen, kategorisierten die Forscher die Ergebnisse der Ernährungsmuster in Fünftel. Der Gichtisiko-Score für Männer im höchsten Fünftel im Vergleich zum niedrigsten Fünftel betrug 0,68 (*P*

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki