



Grünes Licht für die Herzgesundheit: Die Portfolio-Diät senkt das CVD-Risiko

Spannende Studie zeigt: Eine pflanzliche Ernährung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken!
#Gesundheit



In einer umfangreichen Studie wurde der Einfluss eines pflanzenbasierten Ernährungsmusters, bekannt als das Portfolio-Diätmuster, auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) untersucht. Dieses Ernährungsmuster betont den Verzehr von bestimmten cholesterinsenkenden Lebensmitteln, darunter pflanzliches Protein, Nüsse, gelbildende Fasern (viskose Fasern), Phytosterole (pflanzliche Stoffe, die dem Cholesterin ähnlich sind) und ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzen. In der Studie wurden Daten von über 200.000 Teilnehmern, sowohl Frauen als auch Männer, die in Gesundheitsberufen tätig sind und zu Beginn der Studie weder an CVD noch an Krebs erkrankt waren, über einen Zeitraum von bis zu 30 Jahren gesammelt und ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass Personen, die sich stärker an dieses Portfolio-Diätmuster hielten, ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufwiesen, einschließlich eines geringeren Risikos für Koronare Herzkrankheit (CHD) und Schlaganfall. Interessanterweise war auch ein positiver Effekt auf das Blutlipidprofil und Entzündungsmarker zu verzeichnen, was auf einen allgemein verbesserten Gesundheitszustand hindeutet.

Diese Ergebnisse könnten bedeutende Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheit und die Ernährungsrichtlinien haben, da sie die Vorteile eines pflanzenbasierten Ernährungsmusters zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstreichen. In der Zukunft könnten solche Erkenntnisse dazu führen, dass Ernährungsempfehlungen verstärkt den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln fördern, um das Risiko von CVD zu senken.

Grundbegriffe und Konzepte:

- **CVD (Herz-Kreislauf-Erkrankungen):** Eine Gruppe von Erkrankungen, die das Herz und die Blutgefäße betreffen, einschließlich Schlaganfall und Koronarer Herzkrankheit.
- **Portfolio-Diätmuster:** Ein Ernährungsmuster, das spezifische pflanzenbasierte Lebensmittel umfasst, von denen bekannt ist, dass sie den Cholesterinspiegel senken können.
- **Phytosterole:** Pflanzliche Stoffe, deren Struktur dem Cholesterin ähnlich ist und die dazu beitragen können, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.
- **Viskose Fasern:** Eine Art von Ballaststoffen, die im Verdauungstrakt ein Gel bilden kann und dazu beiträgt, den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- **Koronare Herzkrankheit (CHD):** Eine Erkrankung, die durch die Verengung der Koronararterien verursacht wird, was zu einer eingeschränkten Blutversorgung des

Herzens führt.

- **Schlaganfall:** Ein medizinischer Notfall, der auftritt, wenn die Blutversorgung eines Teils des Gehirns unterbrochen wird.

Verbindung zwischen Portfolio-Diät-Score und reduziertem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Durchführung einer umfangreichen prospektiven Kohortenstudie unter Einbeziehung von Teilnehmern aus der Nurses' Health Study, der Nurses' Health Study II und der Health Professionals Follow-up Study lieferte signifikante Erkenntnisse über die Auswirkungen einer pflanzenbasierten Portfolio-Diät auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD), einschließlich koronarer Herzkrankheit (CHD) und Schlaganfall. Diese Studie zielte darauf ab, die langfristigen Effekte der Portfolio-Diät – charakterisiert durch eine hohe Aufnahme von Pflanzenproteinen, Nüssen, viskosen Fasern, Phytosterolen und pflanzlichen einfach ungesättigten Fetten – auf die CVD-Anfälligkeit zu untersuchen.

Methodik

Durch die Verwendung von validierten Nahrungshäufigkeitsfragebögen bei der Ausgangserhebung und anschließend alle vier Jahre wurde der Portfolio-Diät-Score (PDS) der Teilnehmer bewertet. Der PDS bewertet die Aufnahme von Pflanzenprotein, Nüssen und Samen, viskosen Faserquellen, Phytosterolen und Quellen für pflanzliche einfach ungesättigte Fette positiv. Lebensmittel mit hohem gesättigtem Fett und Cholesterin wurden negativ bewertet. Betrachtet wurden 73.924 Frauen aus der Nurses' Health Study (1984-2016), 92.346 Frauen aus der Nurses' Health Study II (1991-2017) und 43.970 Männer aus der Health Professionals Follow-up Study (1986-2016), die zu Beginn der Studie keine CVD oder Krebs aufwiesen.

Ergebnisse

Im Laufe von bis zu 30 Jahren Follow-up wurden 16.917 Fälle von CVD dokumentiert, darunter 10.666 Fälle von CHD und 6.473 Schlaganfälle. Nach multivariater Anpassung an Lebensstilfaktoren und einen modifizierten Alternate Healthy Eating Index (ausgenommen überlappende Komponenten) wiesen Teilnehmer im höchsten Quintil des PDS ein reduziertes Risiko für CVD (pooled Hazard Ratio [HR], 0.86 [95% CI, 0.81-0.92];

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki