



Pflanzenbasierte Ernährung senkt LDL-Cholesterin: Neue Studienergebnisse

Interessante Studie zeigt: Eine pflanzliche Diät senkt effektiv LDL-Cholesterin! #Gesundheit #Ernährung



In einer kürzlich durchgeführten Studie vom Februar 2024 wurde untersucht, wie sich eine cholesterinsenkende Ernährung auf den Cholesterinspiegel im Blut auswirkt. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz im Blut, die lebenswichtig ist, aber in hohen Mengen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Insbesondere wurde ein spezieller Ernährungsscore entwickelt, der die Einhaltung einer cholesterinsenkenden Diät bewertet. Der Score basiert auf der Adhärenz zu sieben diätetischen Indikatoren und variiert zwischen 0 (keine Adhärenz) und 7 (höchste Adhärenz).

Die Studie fokussierte sich auf Patientinnen mit Brustkrebs, die Teil der DEDiCa-Studie waren. Mithilfe eines 7-Tage-Ernährungsprotokolls wurde der Ernährungsscore dieser Patientinnen ermittelt. Zusätzlich wurde ihr Serumlipidprofil,

einschließlich des Gesamtcholesterins und des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins (LDL-C), zu Studienbeginn bewertet.

Die Ergebnisse zeigten, dass Patientinnen mit einem hohen Ernährungsscore (d.h., einem Score von ≥ 4) niedrigere LDL-C-Werte aufwiesen als diejenigen mit einem Score zwischen 0 und 1. Konkret lag der Median des LDL-C-Werts bei Patientinnen mit hohem Score bei 107 mg/dL im Vergleich zu 122 mg/dL bei niedrigem Score. Es wurde auch festgestellt, dass die Einhaltung einer solchen Diät mit einem geringeren Prozentsatz von Frauen verbunden ist, deren LDL-C über dem empfohlenen Grenzwert von 116 mg/dL liegt – 60,0% bei einer niedrigen und 42,6% bei einer hohen Adhärenz zum Ernährungsscore.

Interessanterweise korrelierte der Score direkt mit dem Konsum von pflanzlichen Nahrungsmitteln, wies jedoch nur eine moderate Assoziation mit dem „healthful plant-based diet index“ (r-Spearman = 0.51) und dem „Mediterranean Diet Adherence Screener“ (r-Spearman = 0.30) auf.

Analyse möglicher zukünftiger Auswirkungen:

Die Studie legt nahe, dass eine spezielle cholesterinsenkende Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, tatsächlich den LDL-Cholesterinspiegel im Blut senken kann. Dies könnte zu einer Änderung der aktuellen Ernährungsrichtlinien führen, insbesondere für Menschen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder solche, die ihren Cholesterinspiegel aktiv senken möchten. Im Kontext der Prävention und des Managements von Brustkrebs könnte diese Erkenntnis ebenfalls eine Rolle spielen, indem sie eine zusätzliche ernährungsbasierte Strategie für Patientinnen bietet.

Erklärung grundlegender Begriffe:

- **Cholesterin:** Eine wachsartige Substanz im Blut, die für den Aufbau von Zellen notwendig ist, aber in hohen

Konzentrationen gesundheitsschädlich sein kann.

- **LDL-C:** Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin, oft als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, weil es zur Ansammlung von Plaque in den Arterien beitragen kann.
- **Adhärenz:** Das Ausmaß, in dem das Verhalten einer Person, einschließlich der Einhaltung von Ernährungsempfehlungen, den vereinbarten Empfehlungen eines Gesundheitsdienstleisters entspricht.
- **DEDiCa-Studie:** Eine wissenschaftliche Untersuchung (der Name ist fiktiv und dient als Platzhalter).

Einfluss der Ernährungsweise auf den Serumlipidprofil bei Brustkrebspatientinnen

Zusammenfassung der Forschung

Die jüngste Forschung legt nahe, dass eine hohe Adhärenz zu einer cholesterinsenkenden Diät, gemessen durch einen speziell entwickelten Ernährungsscore, signifikant mit niedrigeren LDL-Cholesterolverwerten (Low-Density Lipoprotein) bei Brustkrebspatientinnen korreliert. Die Anwendung eines solchen Ernährungsscore könnte somit ein wirksames Hilfsmittel zur Verbesserung des Serumlipidprofils darstellen und potenziell das Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen bei dieser Patientengruppe reduzieren.

Methodik der Studie

Der Ernährungsscore basiert auf der diätetischen Portfolio-Theorie zur Cholesterinsenkung und bewertet die Einhaltung von sieben diätetischen Indikatoren. Patientinnen mit Brustkrebs, die in die DEDiCa-Studie eingeschrieben waren, wurden mittels eines 7-Tage-Ernährungsprotokolls bewertet und ihr Serumlipidprofil, inklusive Gesamtcholesterol und LDL-C, zu Studienbeginn gemessen.

Ergebnisse

- Patientinnen mit einer hohen Adhärenz zum cholesterinsenkenden Diät (Score ≥ 4) wiesen niedrigere mittlere LDL-C Werte auf (107 mg/dL) im Vergleich zu Frauen mit niedriger Adhärenz (Score 0-1) (122 mg/dL) (p
- 60,0% der Frauen mit einem Score von 0-1 hatten LDL-C Werte über dem empfohlenen Limit von 116 mg/dL, verglichen mit 42,6% der Frauen mit einem Score ≥ 4 .
- Eine direkte Korrelation wurde zwischen dem Ernährungsscore und dem Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln festgestellt, wobei dieser nur mäßig mit dem Healthful Plant-Based Diet Index (r-Spearman = 0.51) und dem Mediterranean Diet Adherence Screener (r-Spearman = 0.30) assoziiert war.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse untermauern die Bedeutung eines spezifischen pflanzenbasierten Ernährungsmusters, das über den neu entwickelten Ernährungsscore identifiziert werden kann, zur Senkung der LDL-Cholesterolverwerte bei Brustkrebspatientinnen. Diese Erkenntnisse erweitern das aktuelle Verständnis der Rolle der Ernährung in der kardiovaskulären Gesundheit spezifischer Patientengruppen und betonen die Notwendigkeit einer gezielten diätetischen Beratung und Intervention.

Quelle: **Studie über den Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Serumlipidprofil**

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki