



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 08/2016“

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zum Europäischen Kardiologiekongress (ESC) 2016 in Rom

Mediterrane Kost senkt Sterblichkeit bei Herzkranken –Vegetarier leben herzgesünder

Rom/Pozilli/Florenz, 29. August 2016 – Bei Menschen, die an einer kardiovaskulären Erkrankung leiden, sinkt die Sterblichkeit deutlich, wenn sie ihr Ernährungsverhalten klar an der sogenannten Mittelmeer-Diät orientieren. Das zeigt eine neue Studie eines italienischen Forscherteams, die auf dem Europäischen Kardiologiekongress (ESC) in Rom präsentiert wurde, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK).

„Die mediterrane Ernährungsform ist weithin als besonders gesundheitsfördernd anerkannt“, so Prof. Giovanni De Gaetano, vom Neuromed Institut in Pozzilli, Italien. Bisherige Studien, die eine positive Wirkung der Mittelmeer-Diät belegt haben, hätten sich aber vor allem auf deren Wirkung auf nicht an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidende Menschen konzentriert. Die neue Untersuchung ging nun der Frage nach, ob diese Befunde auch auf Personen zutreffen, die bereits an einer kardiovaskulären Erkrankung leiden – und beantwortet sie positiv. Wesentliche Elemente der „Mittelmeer-Diät“ sind ein hoher Anteil an Obst, Gemüse, Fisch, Nüssen und ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl.

Die Daten von 1.197 Personen aus der MOLI-SANI-Bevölkerungsstudie mit vorangegangener kardiovaskulärer Erkrankung, zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall, wurden analysiert. Die Intensität, mit der die mediterrane Diät eingehalten wurde, wurde mittels der 9teiligen „MDS-Skala“ erhoben.

Im Beobachtungszeitraum von bis zu 7,3 Jahren verstarben 208 Personen aus dieser Gruppe. Um alle anderen Lebensstil- und Risikofaktoren rechnerisch bereinigt, bedeutete eine Verbesserung um zwei Punkte auf der MDS-Skala eine Reduktion der Sterblichkeit um 21 Prozent. Personen, die auf der MDS-Skala bei 6 bis 9 Punkten lagen, hatten ein um 37 Prozent niedrigeres Sterblichkeitsrisiko als jene in der Kategorie von 0 bis 3 MDS-Punkten. „Interessant wird es jetzt sein, im Detail jene Mechanismen zu identifizieren, die den protektiven Effekt der Mittelmeerkost auslösen“, so Prof. De Gaetano.

„Damit ist erstmals auch belegt, dass diese sogenannte mediterrane Kost nicht nur eine wichtige präventive Funktion für die Herzgesundheit hat, sondern auch positive Auswirkungen bei schon manifester Erkrankung“, so Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin), Pressesprecher der DGK.

Vegetarier gut vor Krebs und Herzkrankheiten geschützt

Auch zur möglichen gesundheitsfördernden Wirkung von Vegetarismus oder veganer Ernährung wurden auf dem Europäischen Kardiologiekongress neue Daten präsentiert. Menschen, die sich



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 08/2016“

vegetarisch ernähren, haben gegenüber Fleischessern ein deutlich verringertes Herzrisiko. Das ist das Ergebnis einer in Rom präsentierten Meta-Analyse von insgesamt 96 Studien.

Sowohl Vegetarier als auch Veganer hatten demnach einen geringeren Body-Mass-Index sowie günstigere Cholesterin- und Glukose-Werte als Menschen, die auch Fleisch auf dem Speiseplan haben. Die Meta-Analyse zeigte einen protektiven Effekt einer vegetarischen Diät für die Häufigkeit von und Sterblichkeit aufgrund von ischämischen Herzerkrankungen (minus 25 Prozent) sowie Krebs (minus 8 Prozent). Bei Veganern war das Krebsrisiko um signifikante 15 Prozent reduziert. Die Studienautoren machen allerdings darauf aufmerksam, dass es gerade zum veganen Lebensstil nur eine limitierte Zahl an Studien gibt.

Quelle: ESC 2016 Abstracts De Gaetano et al. Higher adherence to Mediterranean diet is associated with lower risk of overall mortality in subjects with cardiovascular disease: prospective results from the MOLI-SANI study. Dinu et al. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: as systematic review with meta-analysis of observational studies.

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Leonie Nawrocki, Tel.: 030 [206 444 82](tel:20644482)

Pressestelle: Kerstin Krug, Düsseldorf, Tel.: 0211 600692 43

presse@dgk.org

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler, Berlin/Wien, Tel.: +49-172-7949286; +43-676-6368930; +43-1-31943780; kofler@bkkommunikation.com

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit über 9500 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter www.dgk.org.