

Früchte und Gemüse schützen vor Hirnschlag

k -- Joshipura KJ, Ascherio A, Manson JE et al. Fruit and vegetable intake in relation to risk of ischemic stroke. JAMA 1999 (6. Oktober); 282: 1233-9

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Christine Dual-Fleckenstein

Studienziele

In einzelnen Studien wurde festgestellt, dass Inhaltsstoffe von Früchten und Gemüsen wie Fasern, Antioxidantien und Kalium mit einem reduzierten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen assoziiert sind. Das Ziel dieser Untersuchung war es, diesen Zusammenhang im Rahmen zweier grosser Kohortenstudien in bezug auf das Risiko eines ischämischen Hirnschlages zu überprüfen.

Methoden

Für diese Studie wurden die Daten von 75'596 Teilnehmerinnen der «Nurses' Health Study» und von 38'683 (männlichen) Teilnehmern der «Health Professionals' Follow-up Study» analysiert. Beide Kohorten wurden wiederholt zu ihren Essgewohnheiten befragt und bis 1994 beobachtet. Entsprechend ihrem Gemüse- und Fruchtekonsum wurden die Befragten in Quintilen eingeteilt, Quintile 1 entsprach der geringsten Essmenge (2 bis 3 Frucht- oder Gemüseportionen täglich), Quintile 5 der grössten Essmenge (durchschnittlich 9 bis 10 Frucht- oder Gemüseportionen täglich). Endpunkt war das Auftreten eines tödlichen oder nicht-tödlichen ischämischen Hirnschlages.

Ergebnisse

Bei den Frauen wurden 366, bei den Männern 204 ischämische Hirnschläge rapportiert. Im Vergleich mit Personen mit sehr geringem Frucht- bzw. Gemüsekonsum hatten solche, die täglich etwa 10 Portionen Früchte oder Gemüse verzehrten, ein um 31% geringeres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden (relatives Risiko 0,69; 95% Vertrauensintervall 0,52-0,92). Für jede zusätzliche Portion pro Tag ergab sich ein um 6% kleineres Hirnschlag-Risiko. Kreuzblütler-Gemüse (z.B. Broccoli), Blattgemüse, Zitrusfrüchte und Zitrusfruchtsäfte scheinen die grösste protektive Wirkung aufzuweisen. Der Verzehr von Hülsenfrüchten und Kartoffeln war nicht mit einem geringeren Hirnschlag-Risiko assoziiert.

Schlussfolgerungen

Die vorliegenden Daten lassen darauf schliessen, dass der Genuss von Früchten (Zitrusfrüchte) und von Gemüse (Broccoli, Kohl, Blumenkohl; Blattgemüse) das Risiko eines ischämischen Hirnschlages vermindert.

Bereits in früheren Studien wurde ein protektiver Effekt von Früchten und Gemüsen gegenüber Herzinfarkten nachgewiesen. Mit dieser Studie wird nun auch eine entsprechende Schutzwirkung bezüglich Hirnschlag aufgezeigt; und diesmal

nicht nur von einzelnen Inhaltsstoffen, sondern von den erwähnten Nahrungsmitteln per se. Bleibt nur zu hoffen, dass noch weitere Kampagnen wie «Five a day» (Dole Company, USA) und «Take 5» (Migros Genossenschaftsbund, Schweiz) lanciert werden, die mit einfachen konkreten Empfehlungen den Früchte- und Gemüsekonsum fördern. Die Erfahrung zeigt nämlich, dass nur stark vereinfachte Informationen in der Ernährungsaufklärung erfolgreich sind.

Christine Dual-Fleckenstein