

## Erhöht eine cholesterinreiche Ernährung doch das kardiovaskuläre Risiko?

**K** -- Zong VW, Van Horn L, Cornelis MC et al. Associations of dietary cholesterol or egg consumption with incident cardiovascular disease and mortality. JAMA. 2019 Mar 19; 321: 1081-95

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Natalie Marty

Kommentar: Etzel Gysling

Warum diese Studie?

Nach wie vor ist umstritten, ob cholesterinreiche Ernährung mit kardiovaskulären Erkrankungen und erhöhter Mortalität einhergeht. Als eines der wichtigsten cholesterinreichen Nahrungsmittel wurden Eier immer wieder mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Herzinsuffizienz oder Tod in Verbindung gebracht.

Was hat man gefunden?

Die aus sechs prospektiven Kohortenstudien stammenden Angaben von 29'615 amerikanischen Erwachsenen (mittlere Beobachtungszeit 17,5 Jahre) wurden vereinheitlicht und analysiert. Jede weitere Portion mit 300 mg Cholesterin pro Tag führte zu einem jeweils signifikant höheren Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse (Hazard Ratio [HR] 1,17) und einer grösseren Gesamtmortalität (HR 1,18). Auch jedes weitere halbe Ei pro Tag erhöhte das Risiko (HR für kardiovaskuläre Ereignisse 1,06, HR für die Gesamtmortalität 1,08). Die Assoziation von Cholesterin- oder Eierkonsum mit kardiovaskulären Ereignissen und Mortalität war bescheiden, aber weitgehend konsistent über alle Ereignis-Subtypen hinweg und für alle Untergruppen (Alter, ethnische Zugehörigkeit, Raucherstatus, kardiovaskuläre Risikofaktoren oder Qualität der Ernährung).

Wie wird es gedeutet?

Die Studienverantwortlichen schliessen, cholesterinreiche Nahrung und die Einnahme von Eiern beeinflussten das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse und Tod mit einer direkten Abhängigkeit von der Einnahmemenge.

Zusammengefasst von Natalie Marty

Screen-Kommentar

*Gute Studien zum Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Krankheit durchzuführen, ist schwierig. Aber auch die Interpretation dieser Studien ist nicht einfach. Nachdem kürzlich noch statuiert wurde, es liesse sich kein Zusammenhang zwischen dem Cholesteringehalt der Nahrungsmittel und kardiovaskulären Erkrankungen nachweisen, kommt man jetzt – zumindest in der vorliegenden Studie – zu gegenteiligen Schlüssen. Es bleibt offen, ob sich die Schlussfolgerungen dieser aus recht heterogenen Kohortenstudien zusammengesetzten Arbeit weiter bestätigen lassen. Zu Recht wird im zugehörigen Editorial auch gefragt, ob der statistisch signifikanten, aber doch eher geringfügigen*

*gen Risikozunahme auch klinische Bedeutung zukomme. Wir leben in der Schweiz in einem Land mit einer der weltweit höchsten Lebenserwartungen. Aus der vorliegenden Arbeit rigide Diätvorschriften abzuleiten, wäre deshalb fragwürdig. Die nächste Studie kommt bestimmt.*

Etzel Gysling