

Obst und Gemüse senken Blutdruck

r -- John JH, Ziebland S, Yudkin P et al. Effects of fruit and vegetable consumption on plasma antioxidant concentrations and blood pressure: a randomised controlled trial. Lancet 2002 (8. Juni); 359: 1969-74

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Paul Walter

Studienziele

Ein reichlicher Obst- und Gemüsekonsum ist mit einem verminderten Risiko für Krebs und Kreislaufkrankheiten assoziiert. Experimentelle Diäten mit viel Obst und Gemüse senken zudem den Blutdruck. Mit dieser randomisierten Studie sollte untersucht werden, ob sich ein erhöhter Obst- und Gemüsekonsum und dessen günstige Wirkungen auch durch eine einfachere Intervention in der Allgemeinpraxis realisieren lassen.

Methoden

25- bis 64jährige gesunde Männer und Frauen, die keine Vitaminpräparate einnahmen, wurden aus den Karteien zweier britischer Allgemeinpraxen rekrutiert. Nach dem Zufall wurden 344 dieser Personen einem strukturierten Ernährungsberatungsprogramm zugeteilt. In zwei Beratungsgesprächen wurden sie motiviert, täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse zu je 80 g zu essen. Individuell wurden auch niedrigere Ziele vereinbart. Die übrigen 346 Teilnehmenden wurden aufgefordert, ihre bisherige Lebensweise weiter zu führen und erhielten erst nach Abschluss der Beobachtungsperiode die gleichen Instruktionen. Mit einem Fragebogen wurden die Ernährungsgewohnheiten vor der Intervention und nach 6 Monaten erhoben. Ausserdem wurden Blutdruck, Gewicht, Gesamtcholesterin und Antioxidantien-Plasmaspiegel gemessen.

Ergebnisse

In der Interventionsgruppe stieg der Konsum von Obst und Gemüse im Mittel von 3,4 auf 4,8 Portionen täglich, die Antioxidantienspiegel - vor allem diejenigen von α -Carotin, α -Cryptoxanthin und Ascorbinsäure - stiegen signifikant stärker an als in der Kontrollgruppe. Die Blutdruckwerte sanken ebenfalls signifikant stärker als in der Kontrollgruppe. Bei den systolischen Werten betrug der Unterschied durchschnittlich 4 mm Hg und bei den diastolischen 1,5 mm Hg. Auf das Gesamtcholesterin hatte die Intervention keinen Einfluss.

Schlussfolgerungen

Durch eine einfache Intervention in der Grundversorgerpraxis kann der Konsum von Obst und Gemüse gefördert werden; dies bewirkt eine Erhöhung der Antioxidantien- Plasmaspiegel und eine Senkung des Blutdruckes.

Wie die Studienverantwortlichen bemerken, ist die wichtige Beobachtung der Erniedrigung des Blutdruckes als Folge des erhöhten Konsums von Früchten und Gemüse wahrscheinlich auf

die deutlich erhöhte Kalium- und die etwas erniedrigte Natriumeinnahme zurückzuführen. Da ausser dem unveränderten Plasma-Cholesterinspiegel keine anderen Endparameter bezüglich Krebs- oder kardiovaskulärem Risiko gemessen wurden, sind über die mögliche Bedeutung der beobachteten leicht erhöhten Plasmawerte einiger Antioxidantien keine Aussagen möglich.