

Nahrungszusätze senken Cholesterin

r -- Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A et al. Effects of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods vs lovastatin on serum lipids and C-reactive protein. JAMA 2003 (23. Juli); 290: 502-10

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Peter E. Ballmer

Studienziele

Die meisten Diätstudien haben nur eine bescheidene Cholesterinsenkung um 4% bis 13% gezeigt, im Gegensatz zu den Statinen, mit denen sich eine LDL-Reduktion von 30% und mehr erreichen lässt. Zusätzlich zur Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin in der Nahrung wird in neueren Diätempfehlungen eine Anreicherung mit pflanzlichen Sterinen und Pflanzenfasern angeregt und auch Sojaproteine und Nüsse werden zur Reduktion des kardiovaskulären Risikos empfohlen. In der vorliegenden Studie wurde der kurzfristige Effekt einer so modifizierten Ernährung mit einer Statintherapie verglichen.

Methoden

46 Personen ohne kardiovaskuläre Erkrankungen, aber mit erhöhtem LDL-Cholesterin ($>4,1$ mmol/l) wurden in 3 Gruppen randomisiert. Alle erhielten eine fettarme und ballaststoffreiche Diät. Eine Gruppe wurde zusätzlich mit Lovastatin (20 mg täglich, in der Schweiz nicht erhältlich) behandelt, während eine weitere Gruppe ein «Portfolio» mit Nahrungszusätzen erhielt: dazu gehörten pflanzliche Sterine (als Margarine), pflanzliche Fasern, Sojaproteine (als Sojamilch oder Fleischersatz) sowie Mandeln. Untersucht wurden die Auswirkungen auf die Plasmalipide und das C-reaktive Protein (CRP).

Ergebnisse

In der Statin-Gruppe wie in der Gruppe mit dem Diät- «Portfolio» nahmen während der 1monatigen Studiendauer die LDL-Cholesterinwerte stärker ab als in der Kontrollgruppe (31% und 29% gegenüber 8%). Ähnlich verhielt es sich bei der Reduktion des CRP. Beide Effekte zeigten sich bereits nach 2 Wochen Behandlung. Rein rechnerisch ergab sich dadurch eine Abnahme des koronaren Risikos um etwa 25%. Allerdings wünschten sich 40% in der «Portfolio»-Gruppe mehr Abwechslung beim Essen und 27% fanden die einzunehmenden Nahrungsmengen zu gross.

Schlussfolgerungen

Mit Nahrungszusätzen von pflanzlichen Sterinen, Sojaproteinen, Pflanzenfasern und Mandeln liess sich kurzfristig eine ähnliche Senkung der LDL-Cholesterinwerte erzielen wie mit einer niedrig dosierten Statintherapie.

Diese metabolisch an sich interessante Studie ist durch die kleine Anzahl untersuchter Personen und die kurze Beobachtungsdauer von lediglich 1 Monat in ihrer Aussage stark

limitiert. 40% der Personen in der «Portfolio»-Gruppe wünschten sich mehr Abwechslung und 27% fanden die Nahrungsmenge zu gross. Obgleich kanadischen Ursprungs mahnt diese Studie stark an das anglo-amerikanische Verständnis von Ernährung: eine «Sache», die beliebig und ohne Beachtung der Lebensfreude zum Zweck der Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit manipuliert werden kann; ein Ansatz, der in Europa den meisten fremd sein und fremd bleiben dürfte (zum Glück!). Da werde ich doch weiterhin der lustvollen mediterranen Ernährung nach de Lorgeril, welche Evidenz-basiert wirksam ist, den Vorzug geben.

Peter E. Ballmer