

Lifestyle/Diät

Neue Ratschläge für ihre Patienten

Kaffee schützt vor Schlaganfall, Käse aus Oberitalien senkt den Blutdruck, Harnsäure erweist sich nun in zwei Studien als ungünstig für das Herz, Vitamin D könnte den zentralen Blutdruck senken, und Energydrinks sind wohl nicht ideal für Herzpatienten. Die Forscher kümmern sich unverändert um nicht medikamentöse Möglichkeiten, die dem kardiovaskulären System guttun oder ihm wenigstens nicht schaden.

Kaffee: Schutz vor Schlaganfall

Zum Kaffeegenuss präsentierte Dr. Lanfranco D'Elia, Universität Federico II, Neapel, eine neue Metaanalyse (1). Die gute Botschaft: Kaffee erhöht nicht das Schlaganfallrisiko. Die noch bessere Botschaft: Ein moderater Kaffeekonsum von einer bis drei Tassen jeden Tag senkt in der Allgemeinpopulation sogar das Risiko für eine Streifung. Das gilt nicht nur für italienischen Espresso, sondern wurde auch in den USA, Japan und in weiteren europäischen Ländern gezeigt.

Die meisten Studien stammen aus den letzten rund 15 Jahren. Untersucht wurden knapp 500 000 Patienten mit insgesamt 7272 Schlaganfällen und einer Nachbeobachtung von bis zu einer ganzen Generation (24 Jahre). In der gepoolten Analyse war ein moderater Kaffeekonsum (1–3 Tassen/Tag) mit einem geringeren Strokerisiko assoziiert (relatives Risiko [RR] 0,82, 95%-Konfidenzintervall [KI] 0,74–0,90, $p < 0,001$). Hoher Kaffeekonsum (3 bis 6 Tassen/Tag) zeigte einen Trend in derselben Richtung (RR 0,79, 95%-KI 0,68–0,92, $p = 0,003$). Selbst sehr hoher Konsum von mehr als sechs Tassen pro Tag ging nicht mit einem höheren Schlaganfallrisiko einher (RR 1,00, 95%-KI 0,76–1,32, $p = 0,97$).

Harnsäurespiegel: schlecht fürs Herz

Hohe Harnsäurespiegel dagegen wirken sich ungünstig aus. Bisherige Arbeiten konnten nicht klar aussagen, ob ein hoher Harnsäurespiegel das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht. Jetzt gibt es gleich aus zwei Richtungen Evidenz.

Dr. Adi Leiba, Chaim Sheba Medical Center, Tel Hashomer, Israel, lieferte Daten aus einer israelischen Kohorte von 100 000 Menschen mit Harnsäuremessungen (2). In Israel leben einige Familien mit besonders niedrigem Harnsäurespiegel (< 3 mg/dl). Leiba kehrte die übliche Fragestellung um und zeigte, dass selbst mittlere («normale») Harnsäurespiegel über zehn Jahre das Risiko für eine

Hypertonie um 50 Prozent und für Diabetes um 200 Prozent steigern – im Vergleich zu den Personen mit besonders niedrigem Harnsäurespiegel.

Eine japanische Studie zeigte nun erstmals auch für erhöhte Harnsäurespiegel einen Risikoanstieg – es ergab sich ein dreifach höheres Risiko für einen erhöhten LVMI (Index für die linksventrikuläre Masse) unter knapp 2000 Patienten mit einem Harnsäurespiegel über 8,0 mg/dl.

Blutdrucksenkung mit Vitamin D? – Ja

In einer prospektiven Studie (3) prüfte Dr. Thomas Larsen, Holstebro Spital, Dänemark, über 20 Wochen in der dunkleren Jahreszeit eine Vitamin-D-Supplementierung (75 µg Cholecalciferol, 3000 IE). Die Vitamin-D-Ergänzung wird in Dänemark allen Menschen über 70 Jahren empfohlen. An der Studie nahmen 130 Hypertoniker teil. Bei 92 von ihnen war ein Vitamin-D-Mangel nachzuweisen. Alle erhielten entweder das Vitamin oder Plazebo. Der ambulante 24-Stunden-Blutdruck (primärer Endpunkt) ging nicht zurück, jedoch der zentrale Blutdruck, gemessen mittels Applanationstonometrie. Er sank um knapp 7 mmHg. Hier will der Wissenschaftler weiter forschen.

Energydrinks: Vorsicht mit Koffein in Kombination

Energydrinks enthalten ausser Koffein weitere (gegebenenfalls stimulierende) Stoffe. Bei 18 gesunden Freiwilligen zwischen 20 und 35 Jahren fand die Nephrologin Dr. Magdalena Szotowksa, Universität Katowice, Polen, deutliche Auswirkungen, wenn sie die grösste in Polen erhältliche Büchse eines Energydrinks tranken (360 mg Koffein): Sie reagierten mit gesteigerter Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Arrhythmien, einem Blutdruckanstieg um 9,0 mmHg systolisch/9,4 mmHg diastolisch und einem Pulsanstieg um 6 Schläge pro Minute (4).

Blutdrucksenkender Käse

Vielleicht reicht es, anschliessend italienischen Hartkäse nachzuschieben. Das legen die Ergebnisse von Dr. Giuseppe Crippa, Ospedale Guglielmo da Saliceto, Piacenza, Italien, nahe (5). Parmesankäse (Grana Padano) enthält, produziert durch *Lactobacillus helveticus*, Proteinasen mit ACE-Hemmer-Wirkung, vor allem wenn der Käse zwischen 9 und 12 Monate alt ist.

Dr. Crippa und Kollegen prüften bei 29 Hypertonikern die Wirkung von 30 g Grana täglich über zwei Monate – keiner hatte zuvor ACE-Hemmer oder ARB erhalten. Sämtliche Blutdruckmessungen, ob zu Hause, in der Praxis oder über 24 Stunden, zeigten danach eine Blutdrucksenkung um 8/7 mmHg ($p = 0,012$). Salz- und Fettgehalt seien übrigens zu vernachlässigen, eine 30-Gramm-Portion enthalte bis zu 190 mg Natrium und 6 g Fett. Vor allem alpiner Käse, besonders auch um die Region Gstaad und das Aostatal, enthalte reichlich Omega-3-Fettsäuren.

Mozart, Rock und die Blutdruck-Klavatur

Der gleiche Referent stellte übrigens fast zeitgleich an der Jahrestagung der American Society of Hypertension (ASH) eine Studie zum Einfluss von Musik bei der Arbeit vor: Er berieselte 40 Patienten mit mittelgradiger Hypertonie

während der Arbeit mit Musik – sanfter Klassik oder fetzigerer Musik – und verglich mit ungestört Arbeitenden. Bei allen wurde der Blutdruck automatisch gemessen. Mozarts Adagio liess ihn um 6,5 mmHg systolisch und 3,5 mmHg diastolisch absinken, Queens «Bicycle Race» steigerte den systolischen Druck um 3,2 mmHg, der diastolische blieb unverändert.

Ulrike Novotny

Referenzen:

1. D'Elia L, Cairella G, Garbagnati F, et al. Moderate coffee consumption is associated with lower risk of stroke: meta-analysis of prospective studies. *J Hypertension* 2012; 30 (e-Supplement A):e107.
2. Leiba A., Dinour D, Shani M, Holtzman E, Vinker S et al. Healthy subjects with low uric acid levels, followed up for 10 years, have decreased incidence of diabetes and hypertension. *J Hypertension* 2012; 30 (e-Supplement A):e50.
3. Larsen T, Mose F, Pedersen E, et al. Vitamin D supplementation during winter months reduces central blood pressure in patients with hypertension. *J Hypertension* 2012; 30 (e-Supplement A):e103.
4. Szotowska M, Bartmanska M, Wyskida K, et al. Influence of «energy drinks» on the blood pressure and the pulse rate in healthy young adults. *J Hypertension* 2012; 30 (e-Supplement A):e369.
5. Crippa G, Bosi M, Casi L, et al. Dietary Integration with Grana Padano cheese effectively reduces blood pressure in hypertensive patients. *J Hypertension* 2012; 30 (e-Supplement A):e376.