

Einfluss von Vollkorn-Ernährung auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vollkorn zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen

Wie wirken sich Vollkorn-Lebensmittel oder Diäten auf die Gesamtmortalität, kardiovaskuläre Ereignisse und kardiovaskuläre Risikofaktoren (Blutfette, Blutdruck) aus – bei gesunden Menschen oder Menschen, die eine kardiovaskuläre Erkrankung oder damit verbundene Risikofaktoren aufweisen?

Text: Andrea Kobleder / Foto: Fotolia

Es gibt Evidenz aus Beobachtungsstudien, dass Vollkorngetreide eine positive Wirkung auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Frühere Versionen dieses Reviews fanden vor allem Studien mit kurzfristigen Interventionen. Mittlerweile gibt es längerfristige randomisierte kontrollierte Studien (RCT). Dies ist eine Aktualisierung und Erweiterung des ursprünglichen Reviews aus dem Jahr 2007.

Ziele

Das Ziel dieses systematischen Reviews war, die Wirkung von Vollkorn-Lebensmitteln oder Diäten auf die Gesamtmortalität, kardiovaskuläre Ereignisse und kardiovaskuläre Risikofaktoren (Blutfette, Blutdruck) bei gesunden Menschen oder Menschen, die eine kardiovaskuläre Erkrankung oder damit verbundene Risikofaktoren aufweisen,

zu untersuchen, unter Berücksichtigung aller verfügbaren RCTs.

Literatursuche

Wir durchsuchten CENTRAL (Issue 8, 2016) in der Cochrane Library, MEDLINE (1946 bis 31. August 2016), Embase (1980 bis Woche 35 2016), und CINAHL Plus (1937 bis 31. August 2016) am 31. August 2016. Wir durchsuchten auch ClinicalTrials.gov am 5. Juli 2017 und die World Health Organization International Clinical Trials Registry Platform (WHO ICTRP) am 6. Juli 2017. Wir prüften Referenzlisten von relevanten Artikeln und schränkten nicht aufgrund der Sprache ein.

Auswahlkriterien

Wir wählten RCTs aus, deren Interventionen über mindestens 12 Wochen durchgeführt wurden und die die

Wirkung von Vollkorn-Lebensmitteln oder Diäten, die Vollkorn enthielten verglichen mit Lebensmitteln oder Diäten mit einer ähnlichen Zusammensetzung, hinsichtlich kardiovaskulären Erkrankungen und damit einhergehenden Risikofaktoren untersuchten. Eingeschlossen wurden gesunde Erwachsene, Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, oder Erwachsene, bei denen zuvor eine Herz-Kreislauf-Erkrankung diagnostiziert wurde.

Datenerhebung und -analyse

Zwei Review-Autoren wählten die Studien unabhängig voneinander aus. Die Daten wurden von einem Review-Autor extrahiert und hinsichtlich der Qualität geprüft, was durch einen zweiten Review-Autor überprüft wurde. Ein zweiter Review-Autor überprüfte die Analysen.



Wir schätzten die Wirksamkeit der Behandlung mit der Mittelwertdifferenz in einem Fixed-Effect-Modell und die Heterogenität durch I²-Statistik und Chi²-Heterogenitätstest ein. Wir beurteilten die Gesamtqualität der Evidenz mit GRADE unter Anwendung der GRADEpro Software.

Wesentliche Ergebnisse

Wir schlossen neun RCTs ein, die insgesamt 1414 Teilnehmende (im Alter von 24 bis 70 Jahren; mittleres Alter 45 bis 59, wo berichtet) in die Gruppen mit Vollkorn versus die Kontrollgruppen mit weniger Vollkorn oder mit raffiniertem Getreide randomisierten. Wir fanden keine Studien, die die Wirkung von Vollkorn-Diäten auf kardiovaskuläre Gesamtmortalität oder kardiovaskuläre Ereignisse (gesamte Myokardinfarkte, instabile Angina, Koronararterien-Bypass-Chirurgie, perkutane transluminale koronare Angioplastie, gesamte Schlaganfälle) berichteten.

Alle eingeschlossenen Studien berichteten über die Wirkung von Vollkorn-Diäten auf Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Blutfette und Blutdruck. Alle Studien schlossen Bevölkerungsgruppen zur Primärprävention ein und hatten ein unklares oder hohes Risiko für Bias. Bei keiner Studie dauerte die Intervention länger als 16 Wochen.

Zusammengefasst fanden wir keinen Unterschied zwischen Vollkorn- und Kontrollgruppen hinsichtlich Gesamtcholesterin (Mittelwertdifferenz 0,07; 95% Konfidenzintervall -0,07 bis 0,21; 6 Studien (7 Vergleiche); 722 Teilnehmende; niedrige Qualität der Evidenz). Mit Hilfe von GRADE beurteilten wird die gesamte Qualität der verfügbaren

Evidenz hinsichtlich Cholesterin als niedrig. Vier Studien wurden von unabhängigen nationalen und staatlichen Fördergebern finanziert, während die restlichen Studien berichteten, ganz oder teilweise von Organisationen mit kommerziellem Interesse an Getreide finanziert worden zu sein.

Schlussfolgerungen

Es gibt unzureichende Evidenz aus RCTs, bezüglich einer Wirkung von Vollkorn-Diäten auf kardiovaskuläre Endpunkte oder auf bedeutsame Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Blutfette und Blutdruck. Die Studien hatten ein unklares oder hohes Risiko für Bias mit kleinen Stichprobengrößen und relativ kurzfristigen Interventionen. Die Gesamtqualität der Evidenz war niedrig. Es bedarf weiterer gut geplanter, ausreichend gepowert RCTs mit längerer Dauer, die kardio-vaskuläre Ereignisse sowie kardio-vaskuläre Risikofaktoren untersuchen.

Original Cochrane Review: Kelly SAM, Hartley L, Loveman E, Colquitt JL, Jones HM, Al-Khudairy L, Clar C, Germanò R, Lunn HR, Frost G, Rees K. Whole grain cereals for the primary or secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 8. Art. No.: CD005051. DOI: 10.1002/14651858.CD005051.pub3.

Informationen zu dieser Cochrane-Abstract-Übersetzung: Diese Cochrane-Abstract-Übersetzung wurde im Rahmen der FIT-Nursing Care Webseite (Nationales Kompetenzzentrum für Evidenzbasierte Pflege – swissEBN) in Zusammenarbeit mit Cochrane Deutschland erstellt.

FIT-NURSING CARE

Wissen, was wirkt

Der «Cochrane Pflege Corner» ist eine Rubrik der Plattform FIT-Nursing Care. Die Beiträge zeigen den aktuellen Stand der Forschung in Form von Übersetzungen von Abstracts von Cochrane Reviews auf. Dabei werden unterschiedliche pflegerische Themen aufgegriffen. Ziel ist es, den Pflegefachpersonen Forschungsergebnisse schneller und direkter zur Verfügung zu stellen. Die Serie versteht sich auch als Ergänzung zur vom SBK mitinitiierten forschungs- und IT-gestützten Internetplattform FIT-Nursing Care, die internationale Forschungsergebnisse für Pflegefachpersonen in deutscher Sprache praxisnah darstellt.

www.fit-care.ch, www.cochrane.de

Autoren

Andrea Kobleder, Mag. Dr.phil, Projektleiterin, Institut für Angewandte Pflegewissenschaft IPW-FHS, St.Gallen, andrea.kobleder@fhsg.ch

Die Wirkung von Vollkorn-Lebensmitteln auf die kardiovaskuläre Gesundheit ist noch nicht ausreichend erforscht.

