

Herzinfarkte und Schlaganfälle

Schlechte Ernährung hat tödliche Folgen

Deutschland belegt bei den ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefällen einen Spitzenplatz in Westeuropa. Nur Griechen und Finnen schaden sich durch ungesundes Essen noch mehr, legt eine WHO-Studie nahe.

Nach einer aktuellen Umfrage halten 91% der Deutschen gesunde Ernährung für wichtig, 71% essen täglich Obst und Gemüse, nur rund ein Viertel konsumiert jeden Tag Fleisch, Wurst und Süßes. Würde dies auch nur ansatzweise stimmen, dürfte es eines sicher nicht geben: einen Spitzenplatz bei den kardiovaskulären Todesfällen, die auf ungesunder Ernährung beruhen.

Während die meisten Bürger in oberflächlichen Befragungen offensichtlich Wunsch und Wirklichkeit verwechseln, wertet die WHO in ihren regelmäßigen Erhebungen zur Studie „Global Burden of Disease“ (GBD) sämtliche verfügbaren Daten zur Entwicklung von Krankheiten und zu Todesursachen aus. In einer aktuellen WHO-Analyse hat ein Team um Dr. Toni Meier vom Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaften in Halle/Saale den Anteil der Ernährung an den kardiovaskulären Sterbefällen für 51 Länder der WHO-Region Europa berechnet.

Jeder zweite tödliche Herzinfarkt durch ungesunde Ernährung

Die Forscher berücksichtigten neben detaillierten Ernährungsbefragungen in den einzelnen Ländern auch die Produktions- und Handelsströme von Agrargütern sowie Konsumdaten. Daraus konstruierten sie Ernährungsprofile und korrelierten sie mit dem Wissen aus prospektiven Kohortenstudien oder klinischen Interventionsstudien, indem sie für zwölf wichtige Nahrungsfaktoren ein minimales Risikoniveau berechneten. So wird in Studien etwa die geringste kardiovaskuläre Mortalität bei einer täglichen Ballaststoffaufnahme von 19–28 g beobachtet, an Obst sind dazu 200–300 g und an Gemüse 50–70 g erforderlich. Entsprechende Werte kal-

kulierten sie für verarbeitetes Fleisch, Nüsse, Omega-3-Fettsäuren oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mit solchen Werten verglichen sie das Ernährungsprofil in den einzelnen Ländern und berechneten anhand der Abweichungen den Anteil der kardiovaskulären Sterbefälle, der sich auf eine Fehlernährung mit den jeweiligen Nahrungsbestandteilen zurückführen ließ. Die Forscher setzen dabei eine kausale Beziehung zwischen kardiovaskulärer Mortalität und den Ernährungsweisen voraus; diese ist jedoch meist nicht klar belegt, weshalb die Ergebnisse mit Vorsicht zu interpretieren sind.

Nach den Resultaten von Meier und Mitarbeitern lassen sich unter diesen Vorgaben in der Region Europa im Jahr 2016 rund 2,1 Millionen Todesfälle auf Herz-Kreislaufkrankungen zurückfüh-

ren, die durch eine ungesunde Ernährung verursacht wurden. Damit würde jeder zweite Todesfall infolge von Herzinfarkt oder Schlaganfall von einer schlechten Ernährungsweise herrühren, und fast jeder vierte Todesfall insgesamt (22%).

Allerdings gibt es bei diesen Anteilen große Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern, auffällig ist vor allem ein klares Ost-West-Gefälle: In Osteuropa sterben 32%, in Westeuropa 14% aller Menschen an kardiovaskulären Ereignissen, die durch eine ungesunde Ernährung bedingt sind.

Deutschland zählt zu den Spitzenreitern

Unter den westeuropäischen Ländern stehen Griechenland mit 20%, Finnland mit 19% sowie Deutschland und Österreich mit 18% ernährungsbedingten kardiovaskulären Todesfällen an der Spitze. Dagegen sterben in Israel nur 10% auf diese Weise, in Frankreich, Dänemark, Spanien und den Niederlanden sind es jeweils rund 11%.

Immerhin zeigt sich in den meisten Ländern über die Zeit ein Rückgang der ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle. So lag deren Anteil an den Todesfällen in Deutschland 1990 noch bei rund 27% und damit neun Prozentpunkte höher als heute. Der Rückgang wurde zuletzt aber in den meisten Ländern deutlich gebremst.

83% der ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle gehen nach den WHO-Daten auf das Konto von Herzinfarkten, der überwiegende Rest auf das von Schlaganfällen. Als wichtigsten Einzelfaktor sehen die Studienautoren eine Diät mit wenig Vollkorn – darauf entfallen ihren Kalkulationen zufolge 20% der ernährungsbedingten kardiovaskulären Sterbefälle. Es folgt eine Ernährung mit wenig Nüssen (16%), wenig Obst (12%), viel Natrium (12%) und wenig Omega-3-Fetten (11%).

Thomas Müller



Fast jeder vierte Europäer stirbt an den Folgen ungesunder Ernährung.

© Astorot / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)

Meier T et al. Eur. J. Epidemiol. 2019;34:37–55