

Studienservice

Kaliumreiche Lebensmittel für Frauen zur Verbesserung der Herzgesundheit empfohlen

Frauen, die Bananen, Avocados und Lachs essen, könnten dadurch die negativen Auswirkungen von Salz in der Ernährung verringern, so eine Studie, die am 21. Juli 2022 im *European Heart Journal*, einer Zeitschrift der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie, veröffentlicht wurde. Die Studie ergab, dass eine kaliumreiche Ernährung mit einem niedrigeren Blutdruck verbunden ist, insbesondere bei Frauen mit hohem Salzkonsum.

Die Studie umfasste 24.963 Teilnehmer (11.267 Männer und 13.696 Frauen) der EPIC-Norfolk-Studie, die zwischen 1993 und 1997 40- bis 79-Jährige rekrutierte. Das Durchschnittsalter lag bei 59 Jahren für Männer und 58 Jahren für Frauen. Die Teilnehmer füllten einen Fragebogen zu ihren Lebensgewohnheiten aus, der Blutdruck wurde gemessen und eine Urinprobe entnommen. Die Natrium- und Kaliumwerte im Urin wurden zur Schätzung der Natrium- und Kaliumaufnahme aus der Nahrung herangezogen. Die Teilnehmer wurden je nach Natriumaufnahme (niedrig/mittel/hoch) und Kaliumaufnahme (niedrig/mittel/hoch) in Terzile eingeteilt.

Bei Frauen konnte ein Zusammenhang zwischen dem Kaliumkonsum und der Höhe des Blutdrucks beobachtet werden - je höher der Konsum, desto niedriger der Blutdruck. Bei einer weiteren Analyse zeigte sich jedoch, dass die Korrelation zwischen Natriumzufuhr und Blutdruckhöhe nur bei Frauen mit einer hohen Natriumzufuhr auftritt. Jede Zunahme der täglichen Kaliumzufuhr um 1 g war mit einem um 2,4 mmHg niedrigeren systolischen Blutdruck verbunden. Bei Männern hingegen gab es keinen Zusammenhang zwischen der Kaliumzufuhr und der Höhe des Blutdrucks.

Darüber hinaus analysierten die Forscher den Zusammenhang zwischen der Kaliumzufuhr und kardiovaskulären Ereignissen unter Berücksichtigung der Einflussfaktoren Alter, Geschlecht, BMI, Natriumzufuhr, Einnahme von Lipidsenkern, Rauchen, Alkoholkonsum, Diabetes und früherer Herzinfarkt oder Schlaganfall. Während der Beobachtungszeit von durchschnittlich 19,5 Jahren wurden 55 % der Teilnehmer*innen aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

hospitalisiert oder starben. In der Gesamtkohorte hatten die Personen im höchsten Terzil der Kaliumzufuhr ein um 13 % geringeres Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse als die Personen im niedrigsten Terzil.

Bei einer getrennten Analyse nach Geschlecht zeigte sich bei Frauen mit einer höheren Kaliumzufuhr eine stärkere Risikoreduktion (11 %) für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als bei Männern (7%). Die über die Nahrung aufgenommene Salzmenge hatte jedoch keinen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Kaliumzufuhr und kardiovaskulären Ereignissen bei beiden Geschlechtern.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine herzgesunde Ernährung über die Begrenzung von Salz hinausgeht und auch die Kaliumzufuhr über die Ernährung berücksichtigt werden soll. Lebensmittelhersteller könnten dazu beitragen, indem sie das übliche Natriumchlorid in verarbeiteten Lebensmitteln durch eine natriumreduzierte Salzalternative mit Kaliumchlorid ersetzen. Darüber hinaus sollten frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln der Vorzug gegeben werden, da sie gleichzeitig reich an Kalium aber arm an Salz sind.

Referenz

Wouda RD, Boekholdt SM, Khaw KT, Wareham NJ, de Borst MH, Hoorn EJ, Rotmans JI, Vogt L. Sex-specific associations between potassium intake, blood pressure, and cardiovascular outcomes: the EPIC-Norfolk study. *Eur Heart J*. 2022 Jul 21;ehac313. doi: 10.1093/eurheartj/ehac313.