

Kurzfassung

Essen, bis man gesund ist

Von der Illusion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Patentrezepten wie dem „Polymeal“ vorbeugen zu können

Prof. Dr. Hans-Joachim F. Zunft, Potsdam-Rehbrücke

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die Todesursache Nr. 1. Bis zum Jahr 2015 werden sie schätzungsweise auch weltweit die Statistik anführen. Mit vorbeugenden Maßnahmen könnte mehr als die Hälfte der Todesfälle vermieden werden. Einige Präventivkonzepte, wie das „Polymeal“, sind hingegen wenig zielführend, da sie zu einseitig und rigide sind, individuelle Ernährungs- und Lebensstile unberücksichtigt lassen und nicht schon frühzeitig im Kleinkindalter ansetzen.

Bereits vor etwa zehn Jahren hat ein repräsentativ angelegter europaweiter Survey (1995 bis 1997) gezeigt, dass sich das Ernährungswissen in der Bevölkerung verbessert hat. Doch Wissen allein motiviert nicht zwangsläufig zum Handeln, wie auch die Misserfolge vieler Diätempfehlungen und -programme zeigen.

Einmal täglich eine „Polypill“

Wald und Law schlugen im Jahr 2003 einen neuen, ungewöhnlichen Weg ein und mischten für die Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen Cocktail aus einem cholesterinsenkenenden Statin, drei blutdrucksenkenden Pharmaka (β -Blocker, ACE-Hemmer und Kalziumkanal-Blocker), Aspirin und Folsäure. Bei täglicher Einnahme soll diese „Polypill“ für jedermann im Alter ab 55 Jahren die Häufigkeit lebensbedrohender koronarer Herzerkrankungen um 88 Prozent und die eines Schlaganfalls um 80 Prozent senken. Die betroffene Bevölkerung gewönne damit im Durchschnitt 11 Jahre Lebenszeit, frei von diesen Krankheitsbildern.

„Polymeal“ statt „Polypill“?

Angeregt von der „Polypill“ kreierte Franco et al. im Jahr 2004 das Rezept des „Polymeals“, bestehend aus täglich 150 ml Wein, 100 g dunkler Schokolade, 400 g Obst und Gemüse, 2,7 g Knoblauch, 65 g Mandeln und 65 g Fisch. Der Konsum des „Polymeals“, so die Schätzung auf Grund einer

Modellrechnung, könnte das kardiovaskuläre Erkrankungsrisiko für die Über-50-Jährigen um 76 Prozent vermindern und die Lebenserwartung der Männer dieser Altersgruppe um 6,6 Jahre und die der Frauen um 4,8 Jahre erhöhen. Doch dieser Schutzeffekt des „Polymeals“ ist rein spekulativ und fraglich, da er in voneinander unabhängigen Studien nur für die einzelnen Zutaten nachgewiesen wurde.

Nur für Risikopatienten: das „Poly-Portfolio“

Eine weitere Poly-Variante stellt das „Poly-Portfolio“ dar, das nicht der Gesamtbevölkerung, sondern nur Risikopatienten mit kardiovaskulärem Ereignis empfohlen wird. Neben der Medikation und Lebensstiländerung ist die Ernährungsumstellung auf mediterrane Kost – reich an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten, Fisch und Olivenöl und supplementiert mit 1 g Fischöl täglich – der dritte wichtige Grundpfeiler dieses Konzeptes.

Illusionen vom Erfolg

Die präventiven Poly-Konzepte sind nicht Erfolg versprechend, denn sie sind einseitig und setzen auf rigide Maßnahmen. Sie fokussieren auf die Minderung einzelner Risikofaktoren und sind praxis- bzw. alltagsuntauglich, da sie keine individuellen Bedürfnisse und Gewohnheiten berücksichtigen. Kritisch ist zudem, dass beim „Polypill“ die Medikamenteneinnahme zur Prävention eingesetzt wird, obwohl erfahrungsgemäß allein durch Ernährungsumstellung das Risiko ernährungsmitbedingter Erkrankungen minimiert werden kann. Das „Polymeal-Konzept“ hingegen setzt Lebensmittel wie Medikamente ein. Das Ernährungsregime ist kalorien- und nährstoffarm und muss deshalb durch weitere Lebensmittel ergänzt werden. Dazu allerdings machen die Autoren keine konkreten Vorschläge, was wiederum zuviel Spielraum lässt, um den geplanten kardiovaskulären Effekt zu erreichen. Sensorische, soziale und emotionale Bedürfnisse, Freude und Genuss beim Essen sowie unterschiedliche Esskulturen finden beim „Polymeal“ ebenso wenig Berücksichtigung wie eine Lebensstiländerung, die auch die Bereiche Bewegung und Stressbewältigung umfasst. Dies aber ist die Voraussetzung für den Erfolg eines Präventiv-Konzeptes, das bestenfalls schon im Kleinkindalter beginnen sollte, wie es z. B. die Initiative „Plattform Ernährung und Bewegung“ (peb) verfolgt.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE