

Vitamin B und Herzerkrankungen

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (2), 29

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



VITAMIN B UND HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

Einer aktuellen Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien zufolge hat eine Vitamin-B-Supplementierung einen signifikant protektiven Effekt bezüglich Schlaganfall. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt, Herzinfarkt, koronarer Herzkrankheit, Tod aufgrund kardiovaskulärer Erkrankungen oder Todesfälle insgesamt wird nicht beeinflusst.

Epidemiologische und klinische Daten zeigen, dass ein hoher Homocysteinspiegel mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert ist. Der Plasmaspiegel von Homocystein kann durch eine Vitamin-B-Supplementation gesenkt werden. Einige Studien zeigen, dass die Gabe von Folsäure (0,65-10,0mg/Tag) allein oder gemeinsam mit Vitamin B12 und/oder B6 den Homocysteinspiegel um 25 bis 50% senken kann. Das gilt für gesunde Personen und bei erhöhtem Homocysteinspiegel sowie bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt ist ein hoher Plasmaspiegel bzw. eine hohe Aufnahme von Folat und Vitamin B6 mit der Nahrung mit einem verminderten Risiko für koronare Herzkrankheiten assoziiert. Die Ergebnisse bis dato durchgeführter randomisierter kontrollierter Studien zur präventiven Wirkung einer Vitamin-B-Supplementierung auf das Herz-Kreislauf-Risiko sind allerdings widersprüchlich. Daher führten Huang et al. 2012 ein Update einer Metaanalyse durch, um den Zusammenhang einer Vitamin-B-Supplementierung mit dem Homocysteinspiegel und mit kardiovaskulären Erkrankungen näher zu beleuchten.

In der Metaanalyse wurden 19 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 47.921 Teilnehmern analysiert. Inkludiert wurden Studien mit einer relativ großen Teilnehmerzahl (81 bis 8.164). Die Untersuchungen waren mehrheitlich in europäischen Ländern durchgeführt worden. Bei 14 der 19 Untersuchungen handelte es sich um doppelblind geführte Studien. Placebokontrolliert waren ebenfalls 14 der 19 Untersuchungen.

Bei allen Studien wurde als Folge der Vitamin-B-Sup-

plementierung eine Reduktion des Homocysteinspiegels festgestellt. Diese lag im Umfang von 1,5 bis 26,0µMol/l. Eine Korrelation zwischen dem Umfang der Senkung des Homocysteinspiegels und einem klinischen Outcome konnte nicht festgestellt werden.

Alles in allem konnte für die Vitamin-B-Supplementierung weder ein Nutzen noch ein Schaden im Hinblick auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt, Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Tod aufgrund kardiovaskulärer Erkrankungen oder Todesfälle insgesamt nachgewiesen werden. Was aber den Schlaganfall betrifft, so wurde in Übereinstimmung mit bisherigen Ergebnissen ein signifikant protektiver Effekt einer Vitamin-B-Supplementierung nachgewiesen.

Ganz vom Tisch ist die Frage allerdings nicht, ob eine Supplementierung von Vitamin B nicht doch einen günstigen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat. Schließlich wurde ein solcher Effekt ja auch bei einigen randomisierten kontrollierten Studien festgestellt. Warum hier widersprüchlich Resultate vorliegen könnte nach Ansicht der Autoren der Metaanalyse mehrere Ursachen haben. Zum einen könnte ein positiver Effekt der Vitamin-B-Supplementierung ausbleiben, wenn kein Folat-Defizit vorliegt. Zum anderen könnte der Effekt der Supplementierung auch in randomisierten kontrollierten Studien durch individuelles Verhalten (Ernährung, andere Supplemente usw.) verwischt werden. Schließlich wäre es möglich, dass sich Effekte einer Vitamin-B-Supplementierung eher in der Primärprävention zeigen – untersucht wurden bisher aber nur Ansätze in der Sekundärprävention.

Red.

Huang T, Chen Y, Yang B et al.: Meta-analysis of B vitamin supplementation on plasma homocysteine, cardiovascular and all-cause mortality. Clin Nutr 2012; 31: 448-454

Alles, was Ihr Herz begehrt.



Der Granatapfelsirup von Darbo:
Noch feiner als der Geschmack
sind nur die vielen wertvollen
Inhaltsstoffe.

darbo
Früchtsirup