

Einfluss pflanzlicher und tierischer Proteinquellen auf die Entwicklung von Hypertonie nach der Schwangerschaft

Hypertonie stellt den wichtigsten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) und vorzeitigen Tod bei Frauen dar. Besonders Frauen mit Adipositas, Diabetes, Autoimmunerkrankungen oder Schwangerschaftskomplikationen wie Schwangerschaftshypertonie oder Präeklampsie entwickeln häufiger schon in jungen Jahren eine chronische Hypertonie. Selbst ein hoch-normaler Blutdruck im mittleren Lebensalter erhöht das Risiko für spätere Hypertonie und HKE.



Die Ernährung wirkt sich auf den Blutdruck aus. Dabei wird die These aufgestellt, dass pflanzliche Proteine einen schützenden Effekt gegenüber Hypertonie haben, während tierische Proteine das Risiko erhöhen könnten. Bisher untersuchten nur wenige Studien systematisch die Unterschiede zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinquellen. Besonders bei jungen erwachsenen Frauen fehlen Erkenntnisse. Eine norwegische Forschergruppe analysierte deshalb den Zusammenhang zwischen der Aufnahme pflanzlicher und tierischer Proteine und der Entwicklung einer pharmakologisch behandelten Hypertonie, definiert als Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten über mehr als 90 Tage nach der Entbindung. Untersucht wurden norwegische Mütter, die bis zu 10 Jahre nach der Geburt beobachtet wurden.

Die Studie bezog 59'967 Mütter aus der norwegischen Mutter-Vater-Kind-Kohorte (MoBa) ein, die zwischen 2004 und 2008 rekrutiert wurden. Deren Daten wurden mit der norwegischen Verschreibungsdatenbank (2004–2013) verknüpft, um die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente zu ermitteln. Frauen mit Hypertonie vor der Schwangerschaft schloss die Studie aus. Die Ernährung der Mütter wurde anhand eines validierten semiquantitativen Fragebogens in der Mitte der Schwangerschaft erhoben. Die Analyse berücksichtigte die Einflüsse Alter, BMI vor der Schwangerschaft, Rauchen vor der Schwangerschaft, Bildung der Mutter und Schwangerschaftsdiabetes. Die Forschenden prüften weitere Faktoren wie Gewichtszunahme, Stillverhalten und körperliche Aktivität vor der Schwangerschaft. Sie nahmen diese jedoch nicht in die endgültigen Modelle auf, da sie die Ergebnisse nicht beeinflussten.

Ergebnisse

Insgesamt entwickelten 1'480 Frauen (2,5%) innerhalb von 10 Jahren nach der Geburt eine Hypertonie. Die Aufnahme von Proteinen aus Milchprodukten, insbesondere aus Milch und Joghurt, war umgekehrt mit Hypertonie assoziiert. Frauen im höchsten Quintil des Milch-/Joghurtkonsums hatten ein um 24% geringeres Risiko im Vergleich zum niedrigsten Quintil (HR: 0,76 [95% KI: 0,65–0,89; P-Trend <0,001]). Für pflanzliche Proteinquellen fanden die Forschenden dagegen keine signifikanten Zusammenhänge.

Fazit

Die norwegischen Wissenschaftler kommen zum Schluss, dass Proteine aus Milchprodukten den Blutdruck senken und das Risiko für Hypertonie verringern.

Literatur

Øyen J, Brantsæter AL, Myrnes LS, et al. Eur J Prev Cardiol 2025 Jun 13, online ahead of print; doi: 10.1093/eurjpc/zwaf343.
<https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zwaf343/8162316?login=false>

Impressum

© Swissmilk 2025
Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Korrektorat: Markus Schütz, Bern
Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute August 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.