

Mehr Protein senkt Bluthochdruck

Übergewicht und Bewegungsmangel fördern Bluthochdruck (Hypertonie), einem der klassischen Risikofaktoren für Herz- und Gefässerkrankungen. Da immer mehr Menschen infolge ihres Lebensstils an Bluthochdruck leiden, entwickelt sich diese Störung zu einem immer grösseren Problem des Gesundheitswesens. Dabei kann bereits eine geringfügige Absenkung erhöhter Blutdruckwerte auf Bevölkerungsebene eine merkliche Minderung im Bereich Herz- und Kreislauf-Erkrankungen bewirken. Als erste und wichtigste Massnahme wird die Änderung des Lebensstils angesehen: eine erhöhte körperliche Aktivität, der Abbau von Übergewicht und die Reduzierung von übermässigem Konsum von Alkohol und Salz. Zu wenig wird bislang noch auf die blutdrucksenkende Wirkung anderer Ernährungsmodifikationen hingewiesen, obwohl es dafür eine gute Datenlage gibt, wie eine erhöhte Zufuhr von Kalium, Kalzium, Magnesium und von Protein.



Milch senkt das Bluthochdruckrisiko

erhöhte körperliche Aktivität, der Abbau von Übergewicht und die Reduzierung von übermässigem Konsum von Alkohol und Salz. Zu wenig wird bislang noch auf die blutdrucksenkende Wirkung anderer Ernährungsmodifikationen hingewiesen, obwohl es dafür eine gute Datenlage gibt, wie eine erhöhte Zufuhr von Kalium, Kalzium, Magnesium und von Protein.

In den letzten Jahren sind zahlreiche kontrollierte Diät-Experimente mit Personen durchgeführt worden, um den blutdrucksenkenden Effekt von Protein zu prüfen. Allerdings waren die Studien zum Teil relativ klein und von kurzer Interventionsdauer. Um die Aussagekraft der Daten zu stärken, hat eine Gruppe von Wissenschaftlern der Tulane University in New Orleans (USA) kürzlich eine Metaanalyse der 40 methodisch besten Diät-Experimente aus 13 Ländern der Welt durchgeführt (1). Daran waren insgesamt 3277 Probanden beteiligt.

Tierisches und pflanzliches Protein wirken blutdrucksenkend

Im Ergebnis fand sich im Durchschnitt aller Studien eine signifikante Absenkung des Blutdrucks durch eine Erhöhung der Proteinanteile im isokalorischen Austausch gegen Kohlenhydrate. Im Mittel betrug die Senkung 1,76 mmHg systolisch und 1,15 mmHg diastolisch. Es fand sich kein Unterschied hinsichtlich der Proteinquelle – sowohl tierisches als auch pflanzliches Protein wirkten blutdrucksenkend und die beiden Proteinarten unterschieden sich auch nicht in der Effektgrösse.



Die Autoren schliessen aus ihren Ergebnissen, dass durch eine Minderung der Kohlenhydrate und eine gleichzeitige Erhöhung der Proteinzufuhr in der gesamten Bevölkerung eine Blutdrucksenkung erreicht werden könnte und dass dies relevante Folgen für die öffentliche Gesundheit wie auch für die klinische Therapie hätte und dazu beitragen könnte, der weltweiten Verbreitung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken.

Eine weitere Metaanalyse zu diesem Thema wurde kürzlich von einer Forschergruppe der Harvard-Universität (Boston, USA) veröffentlicht (2). Es ging um die Frage, ob und inwieweit der Konsum von Milch und Milchprodukten blutdrucksenkend wirke. Dazu hatte man 9 Langzeitbeobachtungsstudien mit insgesamt 57'256 Teilnehmern und 15'367 Hypertonie-Diagnosen bei Beobachtungszeiten von bis zu 15 Jahren zum Einfluss des Milchkonsums zusammengefasst.

Je mehr Milch, desto geringer das Bluthochdruckrisiko

Im Ergebnis zeigte sich ein unabhängiger, linearer, dosisabhängiger inverser Zusammenhang: Je höher der Konsum von Milch und Milchprodukten, desto niedriger das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Mit einem Mehrkonsum von 200 Gramm pro Tag sank das Risiko für Hypertonie um drei Prozent.

Bei Untergruppenanalysen ergaben sich unterschiedliche Einflüsse: Für Milchkonsum per se wie auch für den Konsum fettarmer Milchprodukte war das Risiko bei entsprechender Dosiserhöhung um 200 Gramm pro Tag jeweils um vier Prozent geringer. Hingegen fand sich keine signifikante Minderung des Risikos nach einer Steigerung der Zufuhr von fettreichen Milchprodukten, Joghurt und Käse.

Aus diesen Ergebnissen schliessen die Autoren, dass ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten, vor allem von fettreduzierter Milch und fettreduzierten Milchprodukten, zu einer Senkung des Bluthochdrucks beitragen könnte. Sie forderten aber, dass diese Zusammenhänge noch mit randomisiert-kontrollierten Diät-Interventionsstudien besser belegt werden müssen.

Literatur

1. Rebholz CM, Friedman EE, Powers LJ, Arroyave WD, He J, Kelly TN. Dietary protein intake and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Epidemiol.* 2012 Oct 1;176 Suppl 7:S27-43.
2. Soedamah-Muthu SS, Verberne LD, Ding EL, et al. Dairy Consumption and Incidence of Hypertension: A Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Hypertension.* 2012 Nov;60(5):1131-7.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Maillaiter November 2012



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch