

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, lieber Herr Kollege,

der Kardiobrief startet traditionell mit leichter Kost ins neue Jahr. Vor 4 Jahren hatten wir ja schon einmal über die Parole: „Rauche nicht und trinke mäßig; beweg' Dich viel, sei nicht gefräßig“ philosophiert – heute wollen wir das mit aktuellen wissenschaftlichen Daten aus der COURAGE Studie einmal mehr unterfüttern: Reduktion der Mortalität bei Erreichen der Präventionsziele: 73%. Wer schafft das? Nur 3%. Das Editorial zu diesen Studienergebnissen im „Journal of the American College of Cardiology“ ist überschrieben mit: „Do not smoke, eat healthy, and exercise“. Klingt vertraut, oder?

Einen tollen Start in ein gesundes und glückliches neues Jahr wünscht
Ihr Christian Herdeg

DIE INTERESSANTE STUDIE

LEBENSSTIL, RISIKOFAKTORENKONTROLLE UND ÜBERLEBEN IN DER COURAGE STUDIE

Maron D, Mancini J, Hartigan P et al. Healthy Behavior, Risk Factor Control, and Survival in the COURAGE Trial

J Am Coll Cardiol 2018; 72 (19): 2297-2305

V Bittner. Do Not Smoke, Eat Healthy, and Exercise

J Am Coll Cardiol 2018; 72 (19): 2306-2308

HINTERGRUND

Die Präventionsziele in dieser aktuellen Analyse aus der COURAGE Studie (Clinical Outcomes Utilizing Revascularization and Aggressive Drug Evaluation) waren definiert als ein LDL-C-Wert von < 85 mg/dl, Blutdruck von < 130/85 mmHg, BMI < 25 kg/m², die Patienten sollten nicht rauchen, sich mindestens 150 Minuten in der Woche körperlich betätigen und sich nach der American Heart Association Diät 2 ernähren, also weniger als 7% des täglichen Energiebedarfs über gesättigte Fettsäuren und weniger als 200 mg/Tag Cholesterin über die Ernährung zuführen. Von den 2.287 Teilnehmern der Studie lag bei 2.102 (92%) eine komplette Erfassung der 6 präspezifizierten Risikofaktoren vor. Primärer Endpunkt: Mortalität.

ERGEBNISSE

Während der durchschnittlichen „follow-up“ Zeit von 6,8 Jahren starben 473 (22,5%) Patienten. In der univariaten Analyse war eine bessere Risikofaktorenkontrolle direkt mit einem längeren Überleben korreliert (p < 0,001).

Schafften die Patienten alle sechs Vorgaben im darauffolgenden Jahr einzuhalten, war ihr Mortalitätsrisiko um 73% reduziert im Vergleich zu Patienten, die keines dieser Ziele oder nur eines erreicht haben; 8% versus 36% waren während des 6,8-jährigen Beobachtungszeitraums verstorben. Allerdings erreichte nur ein Bruchteil – nämlich 3% – der insgesamt 2.102 Probanden eine vollständige Risikofaktorenkontrolle. Fast die Hälfte der Patienten (48%) schaffte zumindest vier Präventionsziele einzuhalten. Ihr Sterberisiko war in der multivariaten Analyse um 36% geringer. Wichtigste Faktoren für ein längeres Leben waren Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und ein Blutdruck von < 130 mmHg. Bis auf die Blutdruckkontrolle sind das alles Faktoren, welche die Patienten allein durch ihr Verhalten beeinflussen können. Die Gabe spezifischer Medikamente war mit keinem Überlebensvorteil assoziiert, wobei der Einfluss der medikamentösen Therapie auf das Langzeitüberleben in dieser Kohorte wahrscheinlich unterschätzt wurde, da die Prävalenz einer medikamentösen Therapie (wie zum Beispiel einer Statin-Therapie) eh sehr hoch war.

KOMMENTAR

Schon vor 18 Jahren konnten wir im New England Journal (NEJM 343;16-22:2000) lesen, dass bei gesundem Lebensstil in der Nurses Health Study 83% der koronaren Ereignisse verhindert werden konnten – es aber nur 3% der Studienteilnehmer schafften, Normalgewicht zu halten, nicht zu rauchen und sich zweieinhalb Stunden pro Woche sportlich zu betätigen. Achtzehn Jahre später sind wir da also offensichtlich noch nicht weiter.

Und wir selbst? Machen wir es besser? Was waren noch mal unsere Vorsätze fürs neue Jahr?



Prof. Dr. med. Christian Herdeg
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Herz- und Kreislaufkrankungen

TELEFON 0711 / 4488-11450

E-MAIL c.herdeg@medius-kliniken.de

24H SERVICE TELEFON 0711 / 4488-11455

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN
Hedelfinger Straße 166
73760 Ostfildern