

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

ist es nicht erstaunlich, wie oft wir Ärzte von unseren Patienten über die „richtige“ Ernährung befragt werden? Es herrscht große Verunsicherung, geschürt von einer geradezu absurden medialen Flut an Diättempfehlungen. Zuletzt konnte man sogar lesen, dass Butter ja doch gesund sei und sogar die Sterblichkeit senke – mit Verweis auf die weltweit durchgeführte PURE-Studie an über 135.000 (!) Menschen. Was hat es denn nun damit wieder auf sich?

Mit herzlichen kollegialen Grüßen aus Ruit, Ihr Christian Herdeg

## DIE INTERESSANTE STUDIE

### **PURE STUDY: THE PROSPECTIVE URBAN RURAL EPIDEMIOLOGY STUDY OF 135.000 PEOPLE IN 18 COUNTRIES**

Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Dehghan M, Mente A, Zhang X et al. Lancet. 2017;390(10107):2050-2062  
Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. Miller V, Mente A, Dehghan M et al. Lancet. 2017;390(10107):2037-2049.

## STUDIENDESIGN UND ERGEBNISSE

In PURE wurden die selbst berichteten Ernährungsdaten von 135.335 Menschen aus 18 Ländern gesammelt und gruppiert je nach Menge an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, die täglich konsumiert wurde (prospektive Kohortenstudie). Nach einer Überwachung der Teilnehmer über 7,4 Jahre fanden die Studienleiter, dass diejenigen mit dem höchsten Anteil von Fett an der Ernährung (35% der täglichen Kalorien) eine um 23% geringere Mortalität hatten als diejenigen mit dem geringsten Anteil an Fett an der Nahrung (10% der täglichen Kalorien). Umgekehrt verhielt es sich mit Kohlenhydraten: diejenigen mit dem höchsten Anteil von Kohlenhydraten an der Ernährung (77% der täglichen Kalorien) hatten eine um 28% höhere Mortalität als diejenigen mit dem geringsten Anteil (46% der täglichen Kalorien).

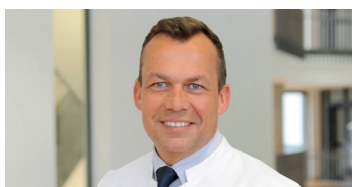
Hauptaussage der Studie war folglich, dass ein hoher Nahrungsanteil von Kohlenhydraten zu einer höheren Mortalität führt, wohingegen ein hoher Fettanteil (auch gesättigte Fette!) zu niedrigerer Mortalität führt.

## KOMMENTAR

Nein, es ist nicht erstaunlich, warum so große Verunsicherung über das richtige Essen herrscht. Ständig wird eine neue Sau durchs Dorf getrieben. Mal ist Fett ein Produkt des Teufels, mal sind es die Kohlenhydrate, mal sind Eier lebensgefährlich, dann wieder sehr gesund – immer wieder werden mit Inbrunst neue Ernährungsregeln aufgestellt. Auch die PURE-Studie hat prompt reißerische Schlagzeilen produziert wie „Fett ist gesund“ oder „Tierische Fette sind unproblematisch“.

Doch PURE hat erhebliche methodische Probleme: es wurde zum Beispiel nicht nach der Qualität der Kohlenhydrate geschaut. Kartoffel oder Raffineriezucker? Gerade in den einkommensschwachen Ländern oder Drittworldstaaten besteht die Ernährung der armen Bevölkerung nahezu ausschließlich aus Kohlenhydraten, so dass man bei den entsprechenden Studienteilnehmern von einer „Armut-Diät“ sprechen könnte – mit naheliegenden gesundheitlichen Auswirkungen. Es ist methodisch nahezu unmöglich, hier den Einfluss der Nahrungszusammensetzung von den Einflüssen von Armut und Unterernährung zu trennen.

Letztlich hilft wie immer der simple gesunde Menschenverstand am meisten – und die Erkenntnis, dass auf Dauer die Kalorienzufuhr nicht über dem Verbrauch liegen sollte. Eine gesunde Ernährung umfasst reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Nüsse. Fisch ist gesund. Rotes Fleisch und industriell hochverarbeitete Lebensmittel sollten reduziert werden. Vorsicht auch vor gesüßten Getränken. Bei solcher (mediterraner) Kost muss nicht am Fett gespart werden, wobei der Hauptanteil weiterhin aus ungesättigten, pflanzlichen Fetten bestehen sollte. Das galt früher und ist auch morgen noch richtig. Es ist tatsächlich so einfach.



**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