

Gesunde Mahlzeit

Tomaten: Wirksamer Schutz vor Krebs und Herzinfarkt.

Aus Tomaten kann man nicht nur schmackhafte und variationsreiche kalte und warme Speisen zubereiten. Sie stecken voller Vitalstoffe und enthalten den Zauberstoff Lycopin: Der schützt vor Herzinfarkt, Altersblindheit, Krebs und Nierenleiden.

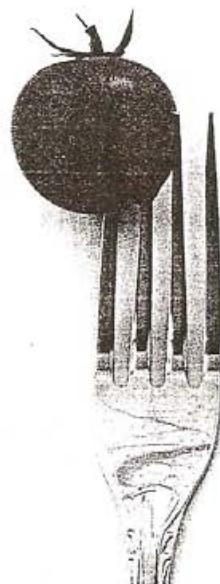
Auch bekannt als Leucopin und verwandt mit dem Betacarotin, aus dem im Körper Vitamin A entsteht, wird Lycopin vom menschlichen Organismus in höheren Konzentrationen gespeichert als alle anderen Karotinoide. Vor allem Leber, Lunge, Prostata, Darm und Haut sind beliebte Deponien, denn in diesen Organen wird Lycopin am dringendsten benötigt.

Lycopin ist einer der stärksten bekannten Radikalfänger und schützt so die Körperzellen vor Freien Radikalen. Das sind Molekültrümmer, die auf der Suche nach dem fehlenden Elektron die Wände von

Zellen zerschlagen und die darin enthaltenen Erbinformationen beschädigen. Aus solchen Reaktionen kann Krebs entstehen. Lycopin bremst diese Vorgänge, in dem es das gewünschte Elektron spendet. Es kann sogar entstandene Zellschäden wieder reparieren. Vor allem Sauerstoffradikale, die bei der Entstehung von Krebs und Arterienverkalkung eine wichtige Rolle spielen, werden vom Lycopin gefangen. Tomaten können aber auch krebserregende Nitrosamine neutralisieren. Am intensivsten ist die Schutzwirkung der Tomate gegenüber Prostata-, Lungen- und Magenkrebs. Auch gibt es Hinweise, dass Lycopin gegen Makula-Degeneration, die häufigste Ursache für Erblindung im Alter, hilft.

Vitamine en masse

Tomaten sind wahre Vitamin C-Bomben und erhalten darüber hinaus Folsäure,



Vitamin B, Vitamin E, und Stoffe, die bei Arthritis die Gelenkschmerzen lindern. Eisen, Kupfer, Bor, Nickel und Kobalt gehören zum Arsenal der Spurenelemente in der Tomate. Das sogenannte Tomatin wirkt keimtötend auf krankmachende Pilze. Die Gesundheitswirkung von Lycopin wird übrigens auch dann erzielt, wenn man Tomatensaft trinkt. Zwei Gläser pro Tag sind ideal. *obx-medizindirekt*

Kalzium schützt das Herz

Schwedische Studie belegt positiven Effekt von hoher Kalziumzufuhr auf die Herzgesundheit.

Kalzium ist gut für Knochen und Zähne. Das weiß heute jedes Kind. Aber dass eine überdurchschnittlich hohe Aufnahme von Kalzium offenbar die Lebenserwartung verlängert, ist eine neue Erkenntnis. Herausgefunden haben das die Autoren einer schwedischen Studie, die im American Journal of Epidemiology im Februar 2010 veröffentlicht wurde.

Grundlage für die Studie am Karolinska Institutet in Stockholm war eine Langzeitbeobachtung von 23366 schwedischen Männern im Alter von 45 bis 79 Jahren. Basierend auf Befragungen nach den Ernährungsgewohnheiten, kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass die Männer, die wesentlich mehr Kalzium zu sich nahmen als allgemein empfohlen, ein um 23 Prozent niedrigeres Risiko hatten, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu sterben. In der Gruppe mit der höchsten Kalziumzufuhr wurden durchschnittlich 1953 mg zu sich genommen (nur aus der Nahrung; es wurden keine Nahrungsergän-

zungsmittel genommen); die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet 1000 mg täglich.

Kalzium unterstützt nicht nur den Erhalt der Knochengesundheit, sondern führt auch zu niedrigerem Blutdruck und senkt den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Diese Effekte, die auch das Diabetes-Risiko senken, sind nach Meinung der schwedischen Wissenschaftler ausschlaggebend für die bessere Herzgesundheit bei den Männern mit hoher Kalziumzufuhr.

Dass ähnliche Effekte auch für Frauen zutreffen, davon sind die Stockholmer überzeugt. Sie verweisen auf eine Studie in den USA mit 34486 Frauen nach der Menopause, die ebenfalls eine niedrigere Sterblichkeit an Herzkrankheiten mit hoher Kalziumzufuhr in Verbindung brachte.

In großen Mengen befindet sich Kalzium vor allem in Milch und Milchprodukten (vor allem Hartkäse), aber auch in Obst, Tofu, Grünkohl, Bohnen und anderen Gemüsesorten. Allerdings ist Kalzium im

Gemüse weniger verfügbar, da es teilweise an Oxalsäure gebunden ist, was die Aufnahme hemmt. Obwohl Brot und Backwaren nur wenig Kalzium enthalten, tragen diese Lebensmittel aufgrund des mengenmäßig hohen Verzehrs zur Bedarfsdeckung bei. Der Bedarf ist bei Kindern und Jugendlichen erhöht, da sie sich im Wachstum befinden und zusätzliches Kalzium zum Knochenaufbau benötigen. Auch Schwangere und Stillende sollten auf eine höhere Zufuhr achten.



Deutsches Grünes Kreuz

(Quelle: Joanna Kaluza et al. Dietary Calcium and Magnesium Intake and Mortality: A Prospective Study of Men. American Journal of Epidemiology, doi:10.1093/aje/kwp467 (2010))



Herzessachen

Ohne Risiko: Sportliche Aktivität von Patienten mit Herzinsuffizienz

Sport tut gut, und zwar auch Patienten mit einer Herzinsuffizienz. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass Training bei Herzinsuffizienzpatienten sicher ist und - nach Einbeziehen prognostischer Faktoren - auch die Sterblichkeit und Hospitalisierung der Patienten statistisch signifikant reduziert. Dr. Christopher O'Connor aus Durham im US-Bundesstaat North Carolina stellte die Daten der bisher größten Trainings-Interventionsstudie bei Patienten mit Herzinsuffizienz auf dem AHA-Kongress in New Orleans vor.

In die HF-Action Studie (A randomized controlled trial investigating outcomes of exercise training) wurden mehr als 2 300 Patienten, die im Durchschnitt 59 Jahre alt waren, aufgenommen. Über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren wurden sie entweder optimal medikamentös behandelt oder trieben zusätzlich dazu zunächst unter Anleitung drei Mal pro Woche 30 Minuten und später allein zu Hause fünf Mal pro Woche 40 Minuten Sport.

Zunächst zeigte sich keine statistisch signifikante Reduktion im primären Endpunkt der Sterblichkeit und Hospitalisierung aus jeglicher Ursache. Erst nach Einbeziehen von fünf wichtigen prognostischen Faktoren, einer vorgesehene Sekundäranalyse der Studie, wurde auch ein Vorteil der sportlichen Aktivität sichtbar: In der Interventionsgruppe waren die Kriterien des primären Endpunkts um elf Prozent verringert ($p=0,03$) und der sekundäre Endpunkt – kardiovaskuläre Mortalität und Hospitalisierung wegen Verschlechterung der Herzinsuffizienz um 15 Prozent ($p=0,03$).

„Das Training bringt also klinische Vorteile ohne zusätzliches Risiko für die Herzinsuffizienzpatienten mit sich“, sagte O'Connor. Bisher sei nicht klar gewesen, ob diese Patientengruppe ohne Risiken Sport treiben kann.“ Jetzt können wir sagen, dass Patienten mit Herzinsuffizienz und reduzierter linksventrikulärer Ejektionsfraktion durchaus an strukturierten Trainingsprogrammen teilnehmen sollten.“ Denn es wurde kein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen, Angina Pectoris oder Frakturen in der Trainingsgruppe beobachtet.

Ein Problem der HF-Action Studie sei, meinte O'Connor, dass eine Verbindung nicht möglich war und auch die Trainingsdauer zu Hause nicht überprüft werden konnte. Dr. Philip Poole-Wilson aus London kommentierte, dass es nun wichtig sei zu definieren, welche Sportarten und welche Intensität für Herzinsuffizienzpatienten angemessen seien. *cst*

Cardio News 12/09

Drei Gramm Salz weniger – Infarktrate sinkt dramatisch

Salz zu sparen hat drastische Effekte für die Gesundheit. Aktuelle Zahlen für die USA belegen das erneut. Nur drei Gramm Salz täglich weniger würde dort bedeuten: 100 000 Herzinfarkte und Schlaganfälle jährlich weniger. Und 50 000 Menschen würden nicht vorzeitig sterben.

Diese Zahlen stammen von einer aktuellen Datenanalyse für die USA. Würden die US-Bürger täglich im Schnitt nur drei Gramm Kochsalz weniger verbrauchen, gäbe es dort jährlich 60 000 bis 120 000 weniger neue Patienten mit koronarer Herzkrankheit, 32 000 bis 66 000 weniger Schlaganfälle und 54 000 bis 99 000 weniger Todesfälle. Alle Bevölkerungsgruppen hätten einen Nutzen, so das Ergebnis. Frauen würden besonders von der verminderten Schlaganfallrate profitieren, ältere Menschen vom Rückgang der Rate an kardiovaskulären Ereignissen und jüngere Menschen generell von der Minderung vorzeitiger Todesfälle. Gespart würden auch 200 000 bis 500 000 qualitätsadjustierte Lebensjahre sowie die gewaltige Summe von 10 bis 24 Milliarden US-Dollar jährlich.

Auch in Deutschland sollte jeder auf 3 g Salz täglich verzichten. Denn hier verzehren Männer täglich 9 g Salz, Frauen 7 g. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt als Richtwert 6 g täglich. Wer täglich ein Drittel weniger Salz als gewohnt zu sich nimmt, mindert sein Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall um ein Viertel.

Quelle: Ärzte-Zeitung, 15.03.2010