

12.08.2010 – 09:00 Uhr

## Neuer AGLA-Pocketguide "Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren" / AGLA-Empfehlung: Pflanzensterine als Option bei Hypercholesterinämie

Thayngen (ots) -

Die Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose (AGLA) der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie hat neue Empfehlungen zur «Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren»<sup>(1)</sup> herausgegeben. Auf zwölf Seiten sind alle wichtigen Aspekte der Ernährung in der Primär- und Sekundärprävention der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und Atherosklerose zusammengefasst. Der Pocketguide soll Ärzte und Fachkräfte in der Ernährungsberatung von Patienten unterstützen.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsbehörde (WHO) könnten bis zu 80 Prozent der kardiovaskulären Krankheiten allein durch eine gesunde Ernährung und Änderung des Lebensstils verhindert werden<sup>(2)</sup>. Schweizer Ernährungsexperten haben nun im AGLA-Pocketguide praktische Empfehlungen für einzelne kardiovaskuläre Risikofaktoren zusammengestellt. Zusätzlich zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung entsprechend der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung<sup>(3)</sup> werden bei einer KHK und Atherosklerose folgende Massnahmen empfohlen:<sup>(1)</sup>

- Behandlung von kardiovaskulären Risikofaktoren
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht / Adipositas
- Einnahme von einem Gramm EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) pro Tag

### Pflanzensterine und Risikofaktor Hypercholesterinämie

Bereits eine 10-prozentige LDL-Cholesterinsenkung reduziert das Risiko einer KHK um bis zu 20 Prozent, wie Daten aus epidemiologischen und Interventionsstudien nahelegen<sup>(4)</sup>. Bei Hypercholesterinämie empfiehlt die AGLA den Anteil gesättigter Fettsäuren in der Nahrung zu reduzieren und dafür vermehrt einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu verzehren. Wasserlösliche Pflanzenfasern, die z.B. in pektinreichen Früchten oder Haferprodukten vorkommen, beeinflussen den Cholesterinspiegel ebenfalls günstig. Ausserdem soll die Cholesterinzufuhr auf <300 mg/Tag beschränkt werden. Optional können noch 2 Gramm Pflanzensterine pro Tag z.B. aus mit Pflanzensterinen angereicherter Spezialmargarine eingenommen werden.

Pflanzensterine senken das LDL-Cholesterin um durchschnittlich 7 bis 10,5 Prozent, wenn sie täglich in einer Menge von ca. 2 Gramm eingenommen werden<sup>(5)</sup>. Dafür können beispielsweise täglich 25 Gramm Becel pro-activ Spezialmargarine auf zwei bis drei Scheiben Brot verzehrt werden. Die sichere und signifikante Wirkung von Becel pro-activ Spezialmargarine mit Pflanzensterinen wurde bereits in über 50 klinischen Studien nachgewiesen<sup>(6,7)</sup>.

Der AGLA-Pocketguide "Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren" kann ab sofort via [www.agla.ch](http://www.agla.ch) bestellt werden.

Referenzen:

1 Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren. Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose (AGLA), 2010: [www.agla.ch](http://www.agla.ch)

2 World Health Organisation (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/ FAO expert consultation. WHO Technical Report Series 916, 2003.

3 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
<http://www.presseportal.ch/go2/sge-ssn/lebensmittelpyramide>

4 National Cholesterol Education Program. Executive summary of the third report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III). JAMA 2001; 285: 2486-2497.

5 Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol: The Efsa Journal 2009, 1175: 1-9.

6 Lea LJ & Hepburn PA. Safety evaluation of phytosterol-esters. Part 9: Results of a European post-launch monitoring programme. Food Chem Toxicol 2006; 44(8): 1213-1222.

7 Demonty I, Ras RT, van der Knaap H, Duchateau Guus., Meijer L, Zock PL, Geleijnse JM, Trautwein EA: Continuous Dose-Response Relationship of the LDL-Cholesterol-Lowering Effect of Phytosterol Intake; J Nutr 2008 (139): 1-14.

Diese Pressemitteilung ist ausschliesslich für Fachmedien, die wissenschaftliche Informationen für Ärzte und Ernährungsfachkräfte veröffentlichen, bestimmt.

Kontakt:

Unilever Schweiz GmbH  
Becel pro-activ  
Bahnhofstrasse 19  
8240 Thayngen

Bernadette Arnoldner  
E-Mail: [bernadette.arnoldner@unilever.com](mailto:bernadette.arnoldner@unilever.com)

Maria Claudia Airainer  
E-Mail: [maria-claudia.airainer@unilever.com](mailto:maria-claudia.airainer@unilever.com)  
Tel.: +41/52/645'67'23

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100014711/100608389> abgerufen werden.