



Bild: Photographee.eu - Shutterstock.com

Wer im jungen und mittleren Erwachsenenalter auf eine pflanzliche Ernährung umstellt, hat einer neuen Studie zufolge ein um ganze 61 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine weitere große Langzeitstudie zeigt: Bei Frauen über 50, die sich überwiegend mit pflanzlichen Lebensmitteln ernähren, sinkt das Risiko für koronare Herzkrankheit und Herzinsuffizienz signifikant.

Bild: rh2010 - Shutterstock.com

## Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte & Nüsse

# Pflanzliche Ernährung: Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt

Zwei neue Langzeitstudien von Forschenden der *American Heart Association* zeigen: Eine Ernährung mit nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist mit einem geringeren Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Eine Umstellung auf pflanzenbasierte Ernährung mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen kann vor späteren Herzproblemen bewahren.

### 1. Studie: »Pflanzenzentrierte Ernährung und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im jungen bis mittleren Erwachsenenalter«

In der Langzeitstudie wurde untersucht, ob eine langfristige pflanzenbasierte Ernährung beziehungsweise eine Umstellung auf diese Ernährungsform mit einem geringeren Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Lebensmitte verbunden ist. Für die Studie wurden 4.946 Erwachsene, die zu Studienbeginn zwischen 18 und 30 Jahre alt waren, über 30 Jahre mit umfangreichen Untersuchungen in regelmäßigen Abständen begleitet.

**Ergebnis:** Studienteilnehmer, die vor dem 50. Lebensjahr ihre Ernährung auf eine überwiegend pflanzliche Kost umstellten, hatten ein um 61 Prozent geringeres Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln als die Vergleichsgruppe.

### 2. Studie: »Zusammenhang zwischen einem pflanzlichen Ernährungsportfolio und dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen«

In einer Langzeitstudie mit 123.330 Frauen nach der Menopause wurde untersucht, ob eine Ernährung, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln - pflanzliches Eiweiß aus Bohnen, Soja oder Tofu, Ballaststoffe aus vollwertigem Getreide, Gemüse, Obst, Nüsse sowie ungesättigte Fette aus Oliven- oder Rapsöl und aus Avocados - mit weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

**Ergebnis:** Frauen nach der Menopause, die sich überwiegend pflanzenbasiert ernährten, hatten ein um 11 Prozent geringeres Risiko für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein um 14 Prozent geringeres Risiko für eine koronare Herzkrankheit sowie ein um 17 Prozent niedrigeres Risiko für Herzinsuffizienz als Frauen, die sich nicht überwiegend pflanzenbasiert ernährten.

Quellen:

· Yuni Choi et al: *Plant-Centered Diet and Risk of Incident Cardiovascular Disease During Young to Middle Adulthood*. *Journal of the American Heart Association*, 4.8.2021.

[www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.120.020718](http://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.120.020718)

· Simin Liu et al: *Relationship Between a Plant-Based Dietary Portfolio and Risk of Cardiovascular Disease: Findings From the Women's Health Initiative Prospective Cohort Study*. *Journal of the American Heart Association*, 4.8.2021.

[www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.121.021515](http://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.121.021515)