



Ein Apfel am Tag... - Sinnspruch bestätigt

Apfel beugt Gefäßerkrankungen fast genauso gut vor wie ein Cholesterinsenker

Kaum ist die weihnachtliche Völlerei vorbei, besinnen sich viele wieder auf eine gesündere Lebensweise. Passend dazu haben britische Forscher nun den alten Sinnspruch "Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern" überprüft. Ihr Ergebnis: Wer jahrelang einen Apfel täglich ist, beugt tatsächlich schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor - und dies fast genauso gut als wenn er täglich eine Tablette eines Cholesterin-Senkers einnehmen würde.



Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern...
© SXC

Zu hohe Cholesterinwerte gelten als wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Vor allem wenn das Blut zu viel des sogenannten LDL-Cholesterins (Low Density Lipoprotein) enthält, kann das nach gängiger Lehrmeinung das Zusetzen der Gefäße fördern. Darüber, wie viel Cholesterin zu viel ist, wird allerdings heftig gestritten.

Einige Kritiker werfen der Medizin vor, nur deshalb immer niedrigere Grenzwerte zu definieren, damit die Pharmaindustrie ihre Statine - Blutfettsenker - verkaufen kann. Dem stehen Studien gegenüber, die einen deutlich positiven Effekt niedrigerer Blutfettwerte belegen. Eine Metaanalyse ergab beispielsweise, dass eine Reduktion des LDL-Werts um 1 Millimol pro Liter Blut durch ein Statin das Risiko für den Tod

durch eine Gefäßerkrankung um zwölf Prozent senken könnte.

Apfel versus Tablette

Vor diesem Hintergrund haben Adam Briggs von der University of Oxford in England und seine Kollegen nun untersucht, ob es nicht auch einfacher und gesünder geht: Indem man statt einer Tablette einfach vorbeugend pro Tag einen Apfel isst - wie schon vor 150 Jahren empfohlen. Denn auch eine obstreichere Ernährung trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken und hat eine positive Wirkung auf die Gefäßgesundheit.

Für ihre Studie entwickelten die Forscher ein mathematisches Modell, das die Wirkung der Statine auf den LDL-Wert und die Gefäßgesundheit einerseits, und den Effekt des Apfels auf Cholesterin und Gesundheit andererseits berücksichtigt. Beiden Kalkulationen lagen in großen Studien ermittelte Zusammenhänge zugrunde, in allen Fällen war die tägliche Kalorienaufnahme gleich.

8.500 Todesfälle weniger

"Wir haben nun errechnet, was passieren würde, wenn alle über 50-jährigen Einwohner Großbritanniens entweder einen Apfel pro Tag essen würden oder aber eine Statin-Tablette", erklären die Forscher. Das Ergebnis: Von den rund 17,6 Millionen über 50-Jährigen würden immerhin 8.500 weniger an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sterben, wenn sie täglich einen Apfel essen. Und das selbst die 30 Prozent eingerechnet, die im Normalfall schummeln würden und den Apfel häufiger weglassen.

Der Vergleichsfall mit einer Statin-Tablette täglich brächte nur wenig bessere Ergebnisse: Sie würde geschätzte 9.400 Menschen vor dem Tod durch eine Gefäßkrankheit bewahren, wie die Forscher berichten. Dafür würden allerdings Tausende unter den statintypischen Nebenwirkungen leiden: 1.200 zusätzliche Fälle von Muskelerkrankungen und 12.300 Fälle von Diabetes errechneten die Wissenschaftler für den Statinfall.

Ernährung bringt's

Das Ergebnis zeige, dass selbst kleine Änderungen in der Ernährung signifikante Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. "Der genial simple und klare Gesundheitstipp aus der viktorianischen Ära hat ganz klar den Test der Zeit bestanden", konstatieren Briggs und seine Kollegen. Apfel und Statin tragen ähnlich gut dazu bei, einer Gefäßerkrankung vorzubeugen - und beim Apfel muss man im Gegensatz zum Medikament keine schwerwiegenden Nebenwirkungen befürchten.

Die Wissenschaftler betonen aber, dass dies nicht bedeute, dass diejenigen, die Statine vom Arzt beschrieben bekommen haben, damit nun aufhören sollten. Es könnte aber sicher nicht schaden, wenn sie trotzdem mehr Obst essen würden - möglicherweise lässt sich dann ihre Dosis sogar verringern. Also passender Vorsatz zum Neuen Jahr: mindestens ein Apfel am Tag essen. (BMJ-British Medical Journal, 2013; doi: [10.1136/bmj.f7267](https://doi.org/10.1136/bmj.f7267))

(NPO, British Medical Journal, 30.12.2013)

**Copyright (c) 1998 - 2014 scinexx
MMCD NEW MEDIA, Düsseldorf**

