

Ärzte Zeitung, 24.01.2011 14:56

Obst und Gemüse senken das Sterberisiko durch KHK

Bei acht Portionen am Tag ist das KHK-Sterberisiko um 22 Prozent verringert

OXFORD (hub). Jeder Apfel, jede Kiwi und jede Paprika senkt das Sterberisiko durch KHK um vier Prozent - wenn täglich konsumiert. Das hat die EPIC-Herzstudie ergeben.

Aus einem Zeitraum von 8,4 Jahren wurden die Daten der 313.074 Männer und Frauen der EPIC-Herzstudie ausgewertet.

Die Teilnehmer stammten aus acht europäischen Ländern, waren im Mittel 54 Jahre alt und hatten zuvor weder einen Herzinfarkt, noch einen Schlaganfall. Erfasst wurde unter anderen der Konsum von Obst und Gemüse.

Innerhalb der Beobachtungszeit starben 1636 Teilnehmer infolge einer KHK. Entsprechend ihres täglichen Obst- und Gemüseverzehrs haben die Forscher die Teilnehmer in Gruppen eingeteilt: jene mit weniger als drei Portionen und jene mit drei, vier, bis hin zu acht Portionen am Tag ([Eur Heart J online](#)).

Bei einer Verzehrmenge von acht Portionen Obst und Gemüse am Tag war das Sterberisiko infolge einer KHK um 22 Prozent gesenkt.

Ein solch hoher Konsum wurde immerhin von fast jedem fünften Teilnehmer (18 Prozent) erreicht. Doch auch bei weniger als acht Portionen wurde ein deutlicher positiver Effekt registriert.

Dieser lag ab mehr als zwei Portionen Obst und Gemüse pro Tag für jede Portion rechnerisch bei je vier Prozent pro Portion.

Ab dem dritten Apfel sinkt das Sterberisiko also um vier, ab der vierten Kiwi um acht Prozent, bis hin zu 22 Prozent.

Lesen Sie dazu auch den Kommentar:

[Immer das Positive kommunizieren!](#)

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH

