

Fettarme Milchprodukte senken gefährlichen Bluthochdruck

Datum: 15.12.2005 12:27

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Wie die aktuelle prospektive Kohortenstudie um den renommierten Studienleiter Alvaro Alonso von der Harvard School of Public Health in Boston, USA (1) belegt, senkt der tägliche Konsum fettarmer Milchprodukte das Bluthochdruckrisiko übergewichtiger Personen um bis zu 50 Prozent, stellt heute Diplom-Ingenieurin der Ernährungstechnik Elisabeth Warzecha von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. aus Aachen die aktuellen Ergebnisse vor. 5.880 Akademiker ohne Bluthochdruck und bestehender kardiovaskulärer Erkrankungen nahmen über 27 Monate lang an der Studie der spanischen University of Navarra teil. Die Studienteilnehmer gaben mit Hilfe eines Fragebogens ihren geschätzten täglichen Verzehr von Milchprodukten an. Dabei stellte sich heraus, dass bei den Personen mit dem höchsten Verzehr von Milchprodukten ein deutlich geringeres Erkrankungsrisiko für Bluthochdruck festzustellen war. Bereits 1997 zeigte die randomisierte und multizentrische DASH-Studie (Dietary Approaches to Stop Hypertension), dass eine fettreduzierte Mischkost, die reich an Gemüse, Obst und fettarmen Milchprodukten ist, bei Personen mit erhöhtem Blutdruck zu einer signifikanten Blutdrucksenkung führt. Auch eine Studie von Doktor Shunsaku Mizushima des International Research Centers for Medical Education der japanischen Universität Tokyo bestätigt diese Beobachtung. Die Wissenschaftler untersuchten über vier Wochen die Wirkungsweise eines beliebten japanischen milchbasierten Softdrinks aus fermentierter, fettarmer Milch auf den Blutdruck von 46 Männern in Alter zwischen 26 und 59 Jahren (2). Die Forscher vermuten, dass der verstärkt in Milchprodukten enthaltene Mineralstoff Calcium den Blutdruck senkt, denn die anderen Milchbestandteile wie Kalium, Magnesium oder Phosphor den Blutdruck nicht beeinflussten. Eine genaue Erklärung der Wirkungsweise ist bisher noch nicht bekannt. Reichlich Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährungsweise mit viel Gemüse und Obst sowie fettarmen Milchprodukten vermögen den gefährlichen Bluthochdruck natürlich zu senken, stellt die Ernährungsexpertin Elisabeth Warzecha abschließend fest.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

(1) Alonso A.: Low-fat dairy consumption and reduced risk of hypertension:; the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. AJCN 2005; 82: 942-978.

(2) Mizushima S et al., Randomized controlled trial of sour milk on blood pressure in borderline hypertensive men, Am J Hypertens 2004; 17: 701-706.

□

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Mariahilfstr. 9, 52062 Aachen

Tel 0241-961030

presse@ernaehrungsmed.de