

Aktuelles

Nurses' Health Study zeigt: Folsäure senkt Risiko für Bluthochdruck

Ein zu hoher Blutdruck stellt eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit dar, da er zu Herzversagen, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Jeder 5. Erwachsene über 40 Jahren ist betroffen. Meistens besteht bei ihnen eine Veranlagung, die durch "bekannte" Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel verstärkt wird.

Auf der diesjährigen Bluthochdruck-Konferenz der renommierten American Heart Association rückte nun auch die Folsäure in den Fokus der Forschung: Wissenschaftler berichteten von Ergebnissen der Nurses' Health Study, wonach eine hohe Folataufnahme möglicherweise das Risiko für Bluthochdruck senkt. In der Studie wurden die Daten von über 150.000 Teilnehmerinnen der Nurses' Health Study I und II ausgewertet. Das Resultat: Junge Frauen im Alter zwischen 26 und 46 Jahren, die täglich mehr als 800 Mikrogramm Folat zu sich nahmen, hatten ein um 29 Prozent geringeres Hochdruckrisiko als solche, deren tägliche Zufuhr unter 200 Mikrogramm lag. Für ältere Frauen mit hoher Folataufnahme war das Risiko um 13 Prozent verringert. Noch deutlicher war dieser Effekt, wenn in der letztgenannten Gruppe nur Frauen berücksichtigt wurden, die keine Supplemente einnahmen.

Zwar sollten keine voreiligen Schlüsse gezogen werden, bevor nicht weitere Studien die Ergebnisse bestätigen. Eines steht jedoch fest: Auch mit einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung ist eine Folataufnahme von 800 Mikrogramm kaum zu erreichen - angesichts einer Folataufnahme von gut 200 µg bei Frauen in Deutschland legen diese Ergebnisse nahe, dass bei uns noch mehr für eine bessere Folsäureversorgung getan werden sollte.

Quelle: American Heart Association, Meeting Report 58th Annual High Blood Pressure Research Conference.
www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3025283

Zugang: 20.10.2004

[< zurück](#)

