Science News, Nr. 4, 03.2021

„5 am Tag“ für ein längeres Leben

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Durch diese gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe verringert ein hoher Obst- und Gemüsekonsum das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten, die hierzulande die Haupttodesursachen darstellen. Dennoch wird die empfohlene Zufuhr in Österreich von den meisten Menschen nicht erreicht: von den insgesamt empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag werden im Schnitt nur rund zwei Portionen verzehrt. Dass hier dringender Verbesserungsbedarf besteht, zeigt ein aktueller Forschungsartikel, der die Bedeutung der Gesundheitsbotschaft „5 am Tag“ mit seinen Ergebnissen erneut bestätigt.

Methode

Für die aktuelle Analyse wurden die Ergebnisse von zwei prospektiven Kohortenstudien (Nurses Health Study und Health Professionals Follow-up Study) mit insgesamt mehr als 100.000 Proband*innen, die bis zu 30 Jahre lang beobachtet wurden, sowie weitere 24 Kohortenstudien, die sich mit Zusammenhängen zwischen dem Obst- und Gemüsekonsum und der Sterblichkeit befassten, herangezogen. Mit den Daten der fast 2 Millionen Proband*innen wurde auch eine Analyse zur Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen täglich verzehrten Obst- und Gemüseportionen und dem Sterberisiko durchgeführt.

Ergebnisse

Das niedrigste Mortalitätsrisiko wurde beim Verzehr von 5 Portionen Obst- und Gemüse pro Tag beobachtet, bei einem höheren Konsum nahm das Risiko nicht weiter ab. Dieser Schwelleneffekt ist biologisch plausibel, weil die bioaktiven Komponenten von Obst und Gemüse, wie z.B. Carotinoide, Vitamin C und Polyphenole, Grenzen bei Absorption, Transport, Metabolismus oder Speicherung haben und ihre Wirkungen durch Enzymaktivitäten vermittelt werden, die gesättigt sein können. Die Kombination aus zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse täglich stellte dabei die optimale Menge und Zusammensetzung für eine längere Lebensdauer dar.

Beim Vergleich zwischen einem täglichen Konsum von 2 und 5 Portionen Obst und Gemüse zeigten sich signifikante Zusammenhänge zwischen einem höheren Konsum und geringeren Mortalitätsrisiken [Gesamtmortalität: Hazard Ratio 0,87 (0,85–0,90); kardiovaskuläre Mortalität: HR 0,88 (0,83–0,94); Krebsmortalität: HR 0,90 (0,86–0,95); Mortalität durch Atemwegserkrankungen: HR 0,65 (0,59–0,72)].

Proband*innen, die 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag konsumierten, hatten, verglichen mit jenen, die nur 2 Portionen konsumierten, ein um insgesamt 13 % geringeres Sterberisiko, ein um 12 % geringeres Risiko für den Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein um 10 % geringeres Risiko an Krebs zu sterben und ein um 35 % geringeres Risiko an Atemwegserkrankungen wie COPD zu sterben.

Allerdings konnten diese Zusammenhänge nicht für alle als Obst und Gemüse eingestuften Lebensmittel gezeigt werden. So bot der Konsum von stärkehaltigem Gemüse wie Erbsen und Mais nicht jene Vorteile wie beispielsweise der Konsum von grünem Blattgemüse. Selbes wurde in Bezug auf das Sterberisiko auch für Fruchtsäfte festgestellt, wobei die Studienautoren darauf hinweisen, dass diese eine erhöhte antioxidative Aktivität und Fähigkeit zur Senkung atherogener Lipide haben.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse der Metaanalyse zeigten einen klaren Zusammenhang zwischen einem höheren Konsum von Obst und Gemüse und einer geringeren Sterblichkeit, wobei sich die Risikominderung bei fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag auf ein Maximum einpendelte. Die optimale „5 am Tag" Kombination zur Minimierung des Mortalitätsrisikos und für eine längere Lebensdauer bestand aus zwei Obst- und drei Gemüseportionen.

Umgelegt auf die in Österreich derzeit von Erwachsenen konsumierten täglichen zwei Portionen Obst und Gemüse bedeutet dies, dass eine erhebliche Steigerung notwendig wäre. Das seit längerem bekannte durchschnittliche Steigerungspotential liegt in Österreich bei je einer Portion Obst und einer Portion Gemüse pro Tag. Mit dem Schlagwort „Plus 1" könnte langfristig die Möglichkeit geschaffen werden, dass mehr Österreicher*innen die Empfehlung „5 am Tag" erreichen.

Quellen:
Wang D, Li Y, Bhupathiraju S, Rosner B, Sun Q, Giovannucci E, Rimm E, Manson J, Willet W, Stampfer M, Hu F. Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. Circulation, 2021; 143:00–00. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996

Schätzer M, Rust P, Elmadfa I. Fruit and vegetable intake in Austrian adults: intake frequency, serving sizes, reasons for and barriers to consumption, and potential for increasing consumption. Public Health Nutrition 2010, Apr; 13(4):480-7.

Zitierung:
SIPCAN, „5 am Tag" für ein längeres Leben. SIPCAN Science News 2021, März; 4