



Journal Report

Texte und Redaktion: Dr. Silva Keberle; Dr. Eva Ebnöther; Mechtild Heinrich, Ärztin
Kommentare in dieser Nummer: Dr. Marc Müller, Grindelwald; Prof. Werner Ringli, Nidau;
Dr. H.-R. Schwarzenbach, Melide

INHALT

- Öfter essen, niedrigeres Cholesterin ①
- Östrogensubstitution als Risiko für das trockene Auge ①
- Depressionen kommen nicht erst postpartal ②
- Am Wochenende bleibt man besser gesund! ②
- Oligomenorrhoe als Risiko für einen Diabetes mellitus ②
- Werden Kinder ohne Schnuller länger gestillt? ③
- Wie schätzen Ärzte und Patienten die Antikoagulation ein? ③
- Folgen hochnormaler Blutdruckwerte ④
- Wie ansteckend sind HIV-positive Frauen unter antiretroviraler Therapie? ④
- Vermeidbare Exazerbationen bei Herzinsuffizienz ④
- Überhöhte Erwartungen an Abmagerungskuren ⑤
- Haben Diabetiker öfters Magen-Darm-Probleme? ⑤
- Patienten mit unausgesprochenen Wünschen ⑤
- Warum Guidelines nicht immer befolgt werden ⑥
- Sport hilft mobil zu bleiben, auch älteren Menschen mit Gonarthrose ⑥
- Verlangsamt Hydroxychloroquin die Demenzentwicklung bei Alzheimer? ⑥
- Chirurgie überlegen bei Temporallappen-Epilepsie ⑦
- Nutzen der Physiotherapie ein Jahr nach einem Stroke ⑦
- Beeinflussen Phytopharmaka den OP-Erfolg? ⑧
- Apolipoproteine als Marker für Herzinfarkt unübertroffen ⑧

Öfter essen, niedrigeres Cholesterin

Schon seit Jahren gibt es vereinzelte Hinweise, dass zwischen der Zahl der täglichen Mahlzeiten und der Höhe der Blutfette ein inverser Zusammenhang besteht. Diese Einzelergebnisse waren bisher aber nicht durch Querschnittstudien bestätigt. Britische Wissenschaftler nutzten die Daten der noch laufenden EPIC-Norfolk-Studie (European prospective investigation into cancer), um den potenziell lipidsenkenden Effekt von häufigeren Mahlzeiten zu untersuchen.

An der EPIC-Norfolk-Studie nehmen circa 25 000 Männer und Frauen im Alter von 45 bis 75 Jahren teil. Die Daten der Studienteilnehmer wurden zwischen 1993 und 1997 von deren Hausärzten zusammengetragen. Bei Aufnahme in die Studie machten die Teilnehmer unter anderem detaillierte Angaben dazu, wie häufig sie etwas zu sich nahmen (Hauptmahlzeiten, Snacks, Kekse). Wie die Auswertung zeigte, lagen das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin umso niedriger, je öfter die Teilnehmer etwas assen. Verglichen mit den Probanden, die nur ein- oder zweimal am Tag etwas verzehrten, hatten diejenigen, die mindestens sechsmal täglich assen, circa 5% niedrigere Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte. Im Mittel betrug die Differenz zwischen diesen beiden Gruppen 0,25 mmol/l, also 9–10 mg/dl. Bei Männern war der Unterschied etwas ausgeprägter als bei Frauen. Dieses Ergebnis scheint erstaunlich, da die «Häufig-Esser» mehr Kalorien und auch mehr Fett zu sich nahmen. Als Erklärung führen die Autoren das Tiermodell der «adaptiven Hyperlipogenese» an. Nach diesem Modell führen seltene Mahlzeiten zu gesteigerter gastrointestinaler Resorption, zu gesteigerter Lipogenese aus Glukose und zu vermehrter hepatischer Cholesterinsynthese.

Fazit: Mehrere, über den Tag verteilte Mahlzeiten korrelieren mit niedrigerem Gesamt- und LDL-Cholesterin. Wichtig

ist also nicht nur das, was man isst, sondern auch, wie oft man isst.

Kommentar: Bisher dachte ich immer, je häufiger man Fett esse, umso höher werde der Cholesterinspiegel. Jetzt weiss ich, dass es sich umgekehrt verhält. Wie erkläre ich aber meinen adipösen Patienten den Unterschied zwischen «häufiger» und «mehr»? Über das Gewicht sagt die Studie leider nichts...

Marc Müller

Quelle: BMJ 2001;323:1286–8

Östrogensubstitution als Risiko für das trockene Auge

Das trockene Auge ist eine weit verbreitete Krankheit, die durch gerötete, brennende Augen charakterisiert ist. Bei stärkerer Ausprägung kann sie den Patienten stark belasten und dessen Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Das trockene Auge ist nicht ganz ungefährlich, da es mit einem erhöhten Risiko für Hornhautinfektionen assoziiert ist. Leider ist die Behandlung häufig unbefriedigend. Umso wichtiger ist es daher, begünstigende Faktoren zu eruieren und wenn möglich zu beseitigen. Frühere Studien legten nahe, dass Östrogen möglicherweise einen schädigenden Einfluss auf die Oberfläche des Auges hat. Deshalb untersuchten die Autoren der vorliegenden Studie, ob eine Hormonsubstitution bei postmenopausalen Frauen das Risiko für ein trockenes Auge erhöhe. Dazu analysierten sie die Daten von mehr als 25 000 postmenopausalen Frauen aus der Women's Health Study bezüglich dieser Frage. Die Frauen hatten jährlich einen detaillierten Fragebogen auszufüllen. Zu Beginn der Studie, nach 12 und nach 36 Monaten mussten die Frauen zudem angeben, ob sie eine Hormonsubstitution (HST) durchführen (Östrogene allein oder kombiniert mit Gestagenen). Nach 48 Monaten wurden in den Fragebogen drei Fragen zum trockenen Auge integriert.

25 A
3109
- 18.4.02
ZB MED