

Juli 2003

Vitamin Mangel:

Unterschätztes Risiko für Herz und Kreislauf

Bis zu ein Viertel aller Herzinfarkte und Schlaganfälle ist vermeidbar!

(GfB) - Ein Mangel an bestimmten Vitaminen der B-Gruppe - Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 - kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich in die Höhe treiben - und zwar genau so stark wie beispielsweise das Rauchen oder erhöhte Luftfette. Denn ein Defizit an diesen wichtigen Helfern im Stoffwechsel bremst den Abbau der toxischen Substanz Homocystein. Diese kann sich daraufhin anreichern, die Gefäße schädigen und so massiv die Arteriosklerose vorantreiben. Aktuelle Berechnungen zufolge könnten bis zu 25% aller Herz-Kreislauf-Komplikationen, wie z.B. Herzinfarkte oder Schlaganfälle, vermieden werden, wenn erhöhte Homocystein-Konzentrationen behandelt werden würden, erklärte die "D.A.CH-Liga Homocystein", eine Vereinigung von Wissenschaftlern aus den D.A.CH-Ländern (Deutschland, Österreich, Schweiz), in einem im "Journal für Kardiologie" veröffentlichten Konsensuspapier. Selten bestehe eine derart billige (ca. 34 Cent pro Tag) und potentiell effektive Möglichkeit, um die Krankheitshäufigkeit, die Sterblichkeit und die damit verbundenen Kosten zu senken.

Bei 5-10% der Allgemeinbevölkerung und bei bis zu 40% der Patienten mit Gefäßerkrankungen ist, nach Angaben der D.A.CH.-Liga, mit erhöhten Werten zu rechnen. Jedes mmol/l Homocystein mehr im Blut-Plasma treibt das Herz-Kreislauf-Risiko um 6-7 % in die Höhe. Die Experten empfehlen: Bei Patienten mit Gefäßerkrankungen, bei Vitamin-Mangel-Gefährdeten und bei Risiko-Kandidaten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten die Homocystein-Konzentrationen untersucht werden. Generell sei der Check auch bei Gesunden spätestens ab dem 50. Lebensjahr ratsam. Die Behandlung, die natürlich von einer Umstellung auf vitaminreiche Kost begleitet sein sollte, erfolgt mit einer Vitamin-Kombination aus Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 (entsprechende Kombinationspräparate sind in den geeigneten Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke erhältlich). Insbesondere der Folsäure-Mangel ist in Europa weit verbreitet. Denn das Vitamin, das vor allem in frischem Gemüse und in Getreideprodukten enthalten ist, ist extrem hitze-, lagerungs- und lichtempfindlich, so dass meist nur 10% der ursprünglich im Nahrungsmittel enthaltenen Folsäuremenge tatsächlich auf dem Teller ankommt.

Korrespondenz-Adresse für Anfragen und Presse:

Kerstin Imbery-Will
Büro für Öffentlichkeitsarbeit
Waldweg 42 a
21227 Bendestorf
Tel./Fax: 04183 / 77 46 23
e-Mail: imbery-will@t-online.de
Vereinsnummer: VR 5538