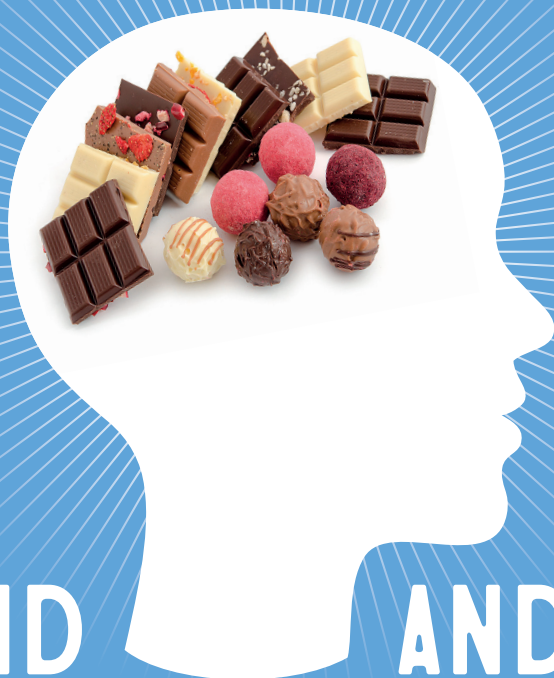


# SCHOKOLADE MACHT SCHLAU



# UND ANDERE MEDIZINMYTHEN

MORGENS KALT DUSCHEN IST GESUND. MIT EINER HANDVOLL NÜSSE PRO TAG LEBT MAN LÄNGER. SCHLAFMANGEL FÜHRT ZU ÜBERGEWICHT. HÜHNERSUPPE HILFT BEI ERKÄLTUNG. JEDER KENNT SOLCHE WEISHEITEN – ABER STIMMEN SIE AUCH?





+++ Wer Gluten im Essen meidet, ohne dass es dafür einen Grund wie etwa eine Allergie gibt, gefährdet möglicherweise seine Gesundheit. Keine oder weniger Vollkornprodukte zu essen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Davor warnen amerikanische Magen-Darm-Spezialisten. +++

## IST GLUTENFREIE ERNÄHRUNG UNGESUND?

Seit Stars wie Gwyneth Paltrow und Russell Crowe auf glutenfreie Ernährung als Schlüssel für ein energiereicheres, schlankeres und gesünderes Leben schwören, ist die Ernährungsform im Aufwind. Der von ihnen geschmähte Inhaltsstoff Gluten ist ein Eiweiß, das in Getreide wie Weizen, Gerste, Dinkel vorkommt. Menschen, die an der Krankheit Zöliakie leiden, können kein Gluten verdauen. Die Folge sind massive Magen- und Darmprobleme. Zöliakie-Kranke müssen aus gesundheitlichen Gründen glutenfrei essen. Ob es für Menschen ohne Zöliakie auch einen gewissen Nutzen hat, glutenfrei zu essen, wurde zum ersten Mal in einer

großen amerikanischen Studie untersucht. Anlass dafür war eine Anfrage des amerikanischen Verbands der Magen- und Darmspezialisten.

Die Forscher nutzten zwei große Datenbanken von Langzeitstudien (von 1986 bis 2010), in denen 110 017 Teilnehmer ohne Zöliakie ausführlich zu ihren Ess- und Trinkgewohnheiten befragt wurden. Die Teilnehmer beantworteten diese Fragebögen im Abstand von zwei Jahren. Aus den Antworten der Teilnehmer haben die Wissenschaftler die Menge an Gluten berechnet und die Befragten je nach Glutenkonsum in Kategorien eingeteilt (7,5 bis 10 Gramm täglich in der höchsten Gruppe, 2,6 bis 3,3 Gramm täglich in der niedrigsten). Außerdem wurde erhoben, dass insgesamt 6 529 Menschen (5,9 Prozent) während des Untersuchungszeitraums einem Herzinfarkt erlagen. Die Forscher stellten fest, dass die Teilnehmer mit dem höchsten Glutenkonsum seltener an einem Herzinfarkt starben als diejenigen, die am wenigsten Gluten zu sich nahmen.

Die Gruppe, die wenig Gluten aß, lebte allerdings auch im Allgemeinen ungesünder: Sie rauchte mehr, trank mehr Alkohol, aß mehr Fett und mehr rotes Fleisch. Bezog man diese Faktoren mit ein, war dieser Unterschied wieder zu vernachlässigen. Betrachtete man dagegen die Gruppe mit einem hohen Glutenkonsum aufgrund des Verzehrs vieler Vollkornprodukte wie Körnerbrot und Vollkornnudeln, hatten sie eine um 15 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden. Die Forscher schlossen daraus, dass eine glutenfreie Ernährung das Herzinfarktrisiko

erhöht, und zwar vor allem deswegen, weil gesunde Vollkornprodukte vom Speiseplan gestrichen werden.

Mit dieser großen Teilnehmergruppe ist die Studie gut angelegt und berücksichtigt sehr viele mögliche Einflussfaktoren. Auffällig ist, dass sich die Studie auf Befragungen aus einem Zeitraum stützt, in dem der

UM DIESE STUDIE GEHT'S  
Lebwohl B., Cao Y., Zong G.,  
u. a., Long term gluten con-  
sumption in adults without  
celiac disease and risk of  
coronary heart disease:  
prospective cohort study.  
bmj. Online veröffentlicht  
am 2. Mai 2017.

große Glutenhype noch gar nicht stattgefunden hatte. Heute essen jedenfalls viel mehr Menschen grundlos glutenfrei – und das ohne irgendeinen nachgewiesenen gesundheitlichen Effekt. Wer nicht an Zöliakie leidet, hat keinen

Vorteil davon, kein Gluten zu sich zu nehmen: Weder bringt es mehr Energie, noch werden Menschen durch Glutenverzicht schlanker oder fitter. Im Gegenteil: Produkte mit Gluten (vor allem Brot) werden bei dieser Form der Ernährung durch andere, glutenfreie Nahrungsmittel ersetzt. Gesunde Vollkornprodukte fehlen dann auf dem Speiseplan. Bereits in früheren Studien wurde jedoch aufgezeigt, dass Vollkornprodukte positive Auswirkungen auf Herz- und Blutgefäße haben.

### DAS IST DIE EIGENTLICHE NACHRICHT:

+++ Wer ohne Vorliegen eines medizinischen Grunds glutenfrei isst, nimmt in der Regel weniger Vollkornprodukte zu sich. Das wirkt sich nachteilig auf die Gesundheit aus. Diese Studie fand einen Zusammenhang zwischen einem niedrigen Glutenkonsum und einem höheren Herzinfarktisiko. +++



+++ Gelenkspiegelungen des Knies sind bei einer Kniearthrose nutzlos, trotzdem werden sie häufig durchgeführt. Reine Geldverschwendung, sagen internationale Experten. +++

## SCHADET EINE KNEIARTHROSKOPIE MEHR, ALS SIE HILFT?

Im Knie laufen Ober- und Unterschenkelknochen zusammen – die beiden Knochenenden sind von Knorpel überzogen. Bei Menschen höheren Alters zeigt der Knorpel einige Unregelmäßigkeiten durch Verschleiß. Ein Viertel aller Menschen über 50 sind von dem Verschleiß betroffen, der Anzeichen für eine beginnende Kniearthrose ist. Eine Kniearthrose kann zusätzlich auch durch eine Sportverletzung oder durch einen Kreuzband- oder Meniskusriss entstehen. So entwickeln drei Viertel der Patienten, denen der Meniskus entfernt wurde, nach zehn Jahren eine Arthrose im betroffenen Knie.

Die Hauptsymptome einer Kniearthrose sind Schmerzen und Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit. Der Schmerz kommt und geht, eine Heilung ist

nicht möglich. Die wichtigsten Ratschläge für Patienten bestehen darin, weiter in Bewegung zu bleiben, Übergewicht zu vermeiden und notfalls Schmerztabletten einzunehmen. Bei einer schweren Kniearthrose können Kortisonspritzen und letzten Endes eine Knie-

UM DIESE STUDIE GEHT'S  
Siemieniuk R.A.C., Harris I.A.,  
Agoritias T., u.a., Arthroscopic  
surgery for degenerative knee  
arthritis and meniscal tears: a  
clinical practice guideline. *bmj*.  
Online veröffentlicht am  
10. Mai 2017.

prothese erwogen werden. Sehr häufig wird als Therapie eine Kniespiegelung (Arthroskopie) vorgeschlagen. Während dieses Eingriffs wird das Kniegelenk gespült, und einzelne oder eingeringene Stücke (beispielsweise vom

Meniskus) werden entfernt. Allein in Deutschland wird sie jedes Jahr über 400 000 Mal durchgeführt, in den Vereinigten Staaten über zwei Millionen Mal.

Kanadische und australische Wissenschaftler haben erneut alle relevanten Studien dazu analysiert und die Befunde ausgiebig in Patientenforen untersucht, in denen an Kniearthrose Erkrankte aktiv sind. Die Patienten, die eine Kniespiegelung hinter sich hatten, wurden zu Schmerzen, Alltag und Lebensqualität befragt. Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass eine Arthroskopie bei Kniearthrose unbedingt vermieden werden muss. Das gilt auch, wenn ein Meniskus gerissen ist, bei Blockaden oder wenn das Knie bei jedem Schritt knirscht oder knackt.

Weniger als 15 Prozent der Patienten erfuhren überhaupt eine Verbesserung nach einer Arthroskopie. Doch die Wirkung des Eingriffs ebte bereits innerhalb eines Jahres wieder ab. Dieser Vorteil bei einer sehr kleinen Gruppe von Patienten wiegt die möglichen Risiken