

Gesunde Kindheit, gesundes Herz

Risikofaktoren. Probleme im Jugendalter können sich stärker als bisher bekannt im Erwachsenenalter auswirken

VON ERNSTMAURITZ

Welche Auswirkungen hat es auf das spätere Leben, wenn bereits in der Kindheit und Jugend Blutdruck oder Cholesterin erhöht sind? Ganz gleich, ob aus genetischen Gründen oder aufgrund von Umweltfaktoren wie falscher Ernährung und Bewegungsmangel.

Bisher war das im Detail nicht bekannt. Wissenschaftler der Universität Oxford haben jetzt Daten von 40.000 Menschen aus den USA, Australien und Finnland neu ausgewertet. Diese waren Anfang der 70er-Jahre zwischen drei und 19 Jahre alt, wurden damals in Studien aufgenommen und seither immer wieder untersucht – bis zu einem Alter von etwa 50 Jahren. Und damit konnten die Forscher erstmals genau ermitteln, wie sich einzelne Risikofaktoren auswirken:

- Pro Cholesterinanstieg um zehn Prozent stieg das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder generell Atherosklerose um bis zu 16 Prozent.
- Ein systolischer Blutdruck (der erste Wert), der dauerhaft um zehn Prozent erhöht ist, macht eine Gefäßerkrankung um bis zu 40 Prozent wahrscheinlicher.

- Eine Erhöhung des Body-Mass-Index (BMI) um zehn Prozent bedeutet, dass Herzprobleme um bis zu 20 Prozent häufiger werden.
- Der größte Risikofaktor war allerdings das Rauchen schon im Jugendalter: Es erhöhte das Risiko für eine spätere Schädigung des Herzens um 77 Prozent.

Starker Zusammenhang

„Unsere Studie zeigt einen sehr starken Zusammenhang zwischen diesen Risikofaktoren in der Kindheit und der Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls im Erwachsenenalter“, betont Studienleiter Terence

Dwyer – unabhängig von den Risiken im Erwachsenenalter.

„Wenn Kinder und Jugendliche bereits erhöhte Cholesterinwerte haben, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass diese Werte auch im Erwachsenenalter erhöht sind, bei 80 Prozent“, sagt der Ernährungsmediziner Kurt Widhalm vom Österreichischen Akademischen Institut für Ernährungsmedizin. In einer seiner Untersuchungen hatten rund zehn Prozent der Jugendlichen erhöhte Cholesterinwerte – bei einem Teil davon waren sie genetisch bedingt (siehe unten). Auch bei Übergewicht im Kindesalter ist die Wahrscheinlichkeit

ähnlich hoch, dass es – ohne Gegenmaßnahmen – im späteren Leben erhalten bleibt. „Ist bereits ein Kleinkind deutlich übergewichtig, sollte man nicht zuwarten, sondern möglichst früh die Ursachen abklären und gegensteuern.“

In einer von Widhalm's Institut untersuchten Volksschule in Wien-Meidling waren 40 Prozent der Acht- bis Zehnjährigen übergewichtig, 31 Prozent hatten einen erhöhten Blutdruck. Widhalm: „Es wäre wichtig, dass Schulärzte die von ihnen gemessenen Gewichtsdaten auch auswerten und dann Präventionsmaßnahmen an den Schulen durchführen können.“

Hohes Cholesterin: Oft unerkannt

Erbliche Fälle. Genetische Störung ist eine unterschätzte Ursache

Eine von 200 Personen ist von einer erblich bedingten Fettstoffwechselstörung („familiäre Hypercholesterinämie“, FH) betroffen. Bereits im Kindesalter sind die Cholesterinwerte chronisch erhöht. Aber diese Störung wird zu selten diagnostiziert, zeigte eine französische Studie, die auf dem Europäischen Kardiologenkongress in Paris präsent

tiert wurde. Kurt Widhalm bestätigt das mit eigenen Daten: In einer Wiener Kinderarztpraxis wurden in einem Jahr 1.300 Blutabnahmen aus unterschiedlichsten Gründen durchgeführt. Zusätzlich wurden die Blutfette bestimmt. Die Laborergebnisse und die Erhebung der Familiensituation (z. B. Häufung von Herzinfarkten in frühem Alter) ergaben: Bei

54 Kindern gab es eindeutig durch ihre Genetik verursachte zu hohe Cholesterinwerte – und sie alle wussten nichts davon. Die Betroffenen sind in der Regel schlank. Eine Ernährungsumstellung (inklusive viel Sojaprotein) kann das schlechte LDL-Cholesterin um 15 bis 18 Prozent senken. Reicht das nicht, sind Cholesterinsenker notwendig.



Hoher Blutdruck als Kind – da sollten die Alarmglocken schrillen