

DER ARZNEIMITTELBRIEF

Vollkornreiche Ernährung: Metaanalyse zeigt eine Dosis-Wirkungsbeziehung bei der Reduktion der Letalität

AMB 2016, 50, 70

Vollkornreiche Ernährung: Metaanalyse zeigt eine Dosis-Wirkungsbeziehung bei der Reduktion der Letalität

Fazit: Eine große Metaanalyse mit systematischem Review prospektiver Studien bestätigt die positive Assoziation einer vollkornreichen Ernährung auf ein breites Spektrum von Erkrankungen und Todesursachen. Einzelne besonders ausgeprägte Effekte fanden sich (nicht linear) bis zu einem täglichen Vollkornkonsum von 90 g (Trockengewicht; entspricht z.B. drei Scheiben Vollkornbrot), sodass man diese Menge wohl als Richtwert für eine tägliche Mindestzufuhr sehen kann. Für andere Endpunkte besteht eine lineare Dosis-Wirkungsbeziehung bis zu einem täglichen Vollkornkonsum von > 200 g. ... [Bitte abonnieren oder Kennlernartikel anfordern ->](#)

Schlagworte zum Artikel

[Vollkorn](#), [Ernährung](#), [Diät](#), [Letalität](#), [Getreide](#), [Koronare Herzkrankheit](#), [Angina pectoris](#), [Myokardinfarkt](#), [Herzinfarkt](#), [Schlaganfall](#), [Apoplektischer Insult](#), [Hirnfarkt](#), [Nahrung](#), [Arteriosklerose](#),

Alle Artikel zum Schlagwort: Ernährung,

Kardiovaskuläre Ereignisse nach Prophylaxe mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren - neue Metaanalyse [2012, 46, 78b](#)

Früh versus spät begonnene parenterale Zusatzernährung bei kritisch kranken Erwachsenen [2011, 45, 78](#)

In welchen Lebensmitteln steckt das (zu viele) Kochsalz unserer Nahrung? [2011, 45, 23](#)

Akute Pankreatitis - aktueller Stand der Therapie [2011, 45, 09](#)

Indikationen für das Heilfasten [2010, 44, 46b](#)

Studie zur frühzeitigen parenteralen Ernährung bei Tumorerkrankungen in der ambulanten Versorgung. Wirtschaftlich für wen? [2008, 42, 78a](#)

Farbstoffe und Zusätze in Nahrungsmitteln: Teilursache von Hyperaktivität bei Kindern? [2008, 42, 23b](#)

Positive und negative Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren [2006, 40, 54](#)

Praktische und rechtliche Aspekte der künstlichen enteralen Ernährung [2005, 39, 73](#)

Leserbrief: Gehalt von Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung [2003, 37, 47b](#)

Leserbrief: Koronarprotektive Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren [2003, 37, 08b](#)

Verlässliche Daten zu Arzneimitteln

DER ARZNEIMITTELBRIEF informiert seit 1967 Ärzte, Medizinstudenten, Apotheker und Angehörige anderer Heilberufe über Nutzen und Risiken von Arzneimitteln.

DER ARZNEIMITTELBRIEF erscheint als unabhängige Zeitschrift ohne Werbeanzeigen der Pharmaindustrie. Er wird ausschließlich durch seine Leserinnen und Leser, d. h. durch die Abonnenten, finanziert. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir aktuelle Artikel nur

DER ARZNEIMITTELBRIEF als Mitherausgeber

Gute Pillen – Schlechte Pillen

- unabhängige Gesundheitsinformationen für interessierte Laien
- Werbefrei und ohne Einfluss der Pharmaindustrie
- neutrale Berichte über Vor- und Nachteile von Therapien
- wissenschaftlich fundiert

en können

Zuverlässige Fakten finden zum Studentenpreis



DER ARZNEIMITTELBRIEF

ist Mitglied in der



Werden Sie Abonnent!

- 12 Ausgaben pro Jahr
- Onlinezugang zum Archiv mit über 3000 Artikeln
- 36 CME Punkte pro Jahr für Ihr Konto bei der Ärztekammer