



# Potential für natürliche Senkung

Cholesterin. Nahrungsergänzungsmittel als „natürliche Cholesterinsenker“ können bei Patienten mit Statinverträglichkeit hilfreich sein.

Von Veronika Schlimpert/ÄZ

Zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln beziehungsweise Naturprodukten wird eine lipidsenkende Wir-

kung nachgesagt. Dazu zählen unter anderem der sogenannte Rote Reis, Phytosterole, Zitrusfrüchte, Sojaprodukte oder Omega-3-Fettsäuren. Die Datenlage ist jedoch nicht immer eindeutig. Trotz allem sprechen sich nun internationale Experten in einem aktuellen Konsensuspapier für den Einsatz solcher Nahrungsergänzungsmittel speziell bei Menschen mit Statinverträglichkeit aus. „Es gibt ein zunehmendes Interesse an der Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln im Management von Dyslipidämien“, erläutern die

## 25

Prozent weniger LDL-C im Blut kann durch Roten Reis als Nahrungsergänzungsmittel erreicht werden.

Mitglieder des Expertenpanels die Hintergründe des Empfehlungsschreibens (J Am Coll Cardiol 2018; 72:96-118).

Bei Patienten mit Statintoleranz könnten solche Produkte sehr hilfreich sein, besonders dann, wenn es keine anderen Möglichkeiten gebe, die LDL-C-Zielwerte zu erreichen. Sie seien natürlichen Ursprungs und über Jahrtausende in der menschlichen Ernährung eingesetzt worden, erläutern die Autoren die Vorteile der „natürlichen Cholesterinsenker“. Sie seien überwiegend sicher und gut verträglich, sie würden über multiple Mechanismen zur Lipidsenkung beitragen und hätten darüber hinaus oft weitere positive Effekte vorzuweisen, etwa auf Blutdruck, Blutzucker-Spiegel, Inflammation und oxidativen Stress.

Ausdrücklich betonen die Experten aber, dass „Nahrungsergänzungsmittel eine lipidsenkende Pharmakotherapie nur ergänzen und nicht ersetzen können.“ Speziell bei Patienten mit Statintoleranz sei die Datenlage für deren Wirksamkeit sehr limitiert.

### Das können verschiedene Nahrungsergänzungsmittel

**Roter Reis:** Die beste Evidenz liegt für den Roten Reis vor. Der als Nahrungsergänzungsmittel vertriebene Rotschimmelreis wird in dem Konsensuspapier mit einer Klasse 1A-Empfehlung aufgeführt (täglich 1200 – 4800 mg). Die zu erwartende Wirkung auf den LDL-C-Spiegel: minus 15 bis minus 25 Prozent. Sicherheitsbedenken sind bisher nicht erkennbar. Allerdings sei nicht auszuschließen, dass die typischen unter Statinen zu beobachtenden Nebenwirkungen auch beim Verzehr von Rotem Reis auftreten können, machen die Experten deutlich, weil der Inhaltsstoff Monacolin K chemisch identisch zu Lovastatin ist.

**Omega-3-Fettsäuren:** Omega-3-Fettsäuren, auch als PUFA abgekürzt, werden mit einer Klasse IIa/B-Empfehlung eingeordnet (1–4 g täglich). „PUFA wirken hauptsächlich auf Triglyzeride und haben nur einen geringfügigen Effekt auf das LDL-C (Reduktion 3 - 7 %)\", heißt es. Daher sollte Fischöl vornehmlich für statintolerante Patienten mit Übergewicht, Diabetes (Insulinresistenz) oder metabolischem Syndrom erwogen werden, also für Patienten, die neben hohen LDL-C-Spiegeln auch erhöhte Triglyzerid-Werte aufweisen. Etwas Vorsicht ist bei Patienten

mit Herzrhythmusstörungen geraten. Denn es gibt Studien, in denen Fischöl-Kapseln proarrhythmische Effekte gezeigt haben.

**Phytosterine:** Relativ bedenkenlos scheint der Verzehr von Phytosterinen zu sein. Die sekundären Pflanzenstoffe kommen natürlicherweise in sehr fettigen Pflanzenteilen wie Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen, Sesam und Sojabohnen vor; in höherer Konzentration enthalten sind sie in speziell angereicherter Margarine oder in Joghurt drinks.

Die Gabe von Phytosterinen (800 – 2400 mg pro Tag) wurde in dem Konsensuspapier mit einer Klasse IIa/C-Empfehlung versehen. Da der LDL-C-senkende Effekt der Pflanzenstoffe gut dokumentiert ist (7 – 10 %) und sie gut verträglich sind, empfehlen die aktuellen ESC/EAS-Leitlinien deren Zufuhr als Ergänzung zur pharmakologischen Lipidtherapie bei Patienten mit hohem oder sehr hohem Risiko, die ihre Zielwerte unter einer Statintherapie nicht erreichen oder Statine nicht vertragen.

**Zitrusfrüchte und Soja**produkte: Als weitere „natürliche“ Cholesterinsenker gelten Bergamotte (Zitrusfrucht) und Sojaprodukte. Beide erhielten von den Autoren des Konsensuspapers eine Klasse IIb/B-Empfehlung (Bergamotte: 500-1500 mg, Soja: 25-100 g pro Tag). Der regelmäßige Verzehr von Sojaprodukten sollte allerdings mit Vorsicht erfolgen. Es gebe Hinweise, dass die in Soja enthaltenen Isoflavone die Schilddrüsenfunktion und Fruchtbarkeit negativ beeinflussen könnten. Darüber hinaus scheinen Sojabohnen und deren Derivate die Absorption von Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink beeinträchtigen zu können.

**Kombinations-Produkte:** Die bisher aufgeführten „natürlichen“ Cholesterinsenker sind auch in diversen Kombinationen erhältlich. Eine explizite Empfehlung gab das Expertenpanel allerdings nur für das Kombinationspräparat aus Berberin, Rotem Hefereis, Policosanol, Folsäure, Coenzym Q10 und Astaxanthin. Sicherheitsbedenken gibt es hier bisher keine.

Für andere lipidsenkende Nahrungsergänzungsmittel wie Artischockenextrakt und Spirulina-Algen ist die Wirksamkeit speziell bei Patienten mit Statintoleranz derzeit noch unklar. Beide Produkte erhalten daher nur eine Klasse IIb/C-Empfehlung. ■