

## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

## Mit dem Fahrrad zur Arbeit – einfacher Weg zur Verringerung des kardiovaskulären Risikos

| Den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zu bestreiten, ist eine einfache und nach Daten einer schwedischen Studie auch sehr wirksame Methode der kardiovaskulären Prävention. |

In der Studie wurden die Daten von mehr als 23.000 schwedischen Männern und Frauen mit einem Durchschnittsalter von 44 Jahren bei Beginn ausgewertet, deren Gesundheit während eines 10-Jahres-Zeitraums zweimal untersucht worden ist. Wer bei der Eingangsuntersuchung angab, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, hatte ein signifikant um 10 % bis 15 % verringertes Risiko für Hypertonie, Hypertriglyzeridämie, beeinträchtigte Glukosetoleranz und Adipositas als Personen, die den Arbeitsweg passiv bewältigten. Mögliche Einflussfaktoren waren bei der Analyse berücksichtigt worden. Auch wer erst während des Untersuchungszeitraums aktiv wurde und beim Weg zur Arbeit aufs Fahrrad umstieg, schnitt bei den genannten Gesundheitsparametern signifikant besser ab als Personen, die zu beiden Untersuchungszeitpunkten nicht Fahrrad fuhren oder vom Fahrrad auf andere Transportmittel zur Arbeit gewechselt hatten. Bemühungen, Berufspendler zum Wechsel aufs Fahrrad zu bewegen, seien – zusätzlich zu anderen Bereichen körperlicher Aktivität – eine effektive Strategie zur Verringerung des KHK-Risikos und Vorbeugung von Diabetes, resümieren die Autoren.

### ☑ QUELLE

- Grøntved A et al.: Bicycling to Work and Primordial Prevention of Cardiovascular Risk: A Cohort Study Among Swedish Men and Women. J Am Heart Assoc 2016;5:e004413

## ERNÄHRUNG

## Kalziumsupplementation bis 2,5 g täglich laut neuer Analyse kardiovaskulär unbedenklich

| Eine Kalzium-Supplementation – allein oder in Kombination mit Vitamin D – ist in Beobachtungsstudien bereits mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle in Verbindung gebracht worden. Neuere Daten haben dies nicht mehr bestätigt. |

Auch nach einem aktuellen Literatur-Review mit Meta-Analyse ist eine Kalziumaufnahme im Rahmen eines gut verträglichen oberen Limits (2.000 bis 2.500 mg täglich) bei im Allgemeinen gesunden Erwachsenen kardiovaskulär unbedenklich. Es wurde auch keine Dosisabhängigkeit zwischen der Kalziumzufuhr und der kardiovaskulären Mortalität gefunden. Das potenzielle Risiko für einen Studienbias bewerten die Autoren mit niedrig bis moderat.

### ☑ QUELLE

- Chung M et al.: Calcium Intake and Cardiovascular Disease Risk: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. Ann Intern Med 2016;165(12):856-866

Kardiovaskuläre Risikofaktoren verringerten sich um 10 % - 15 %



IHR PLUS IM NETZ  
Volltext online

Neue Meta-Analyse: keine Gefahren einer Kalziumsupplementation



IHR PLUS IM NETZ  
Volltext online