

Vitamin C senkt den Blutdruck

Über eine Milliarde Menschen weltweit leiden an hohem Blutdruck (Hypertonie), definiert durch einen systolischen Blutdruck von mehr als 140 und einen diastolischen Blutdruck von mehr als 90 mm Hg.

Nach den jüngsten Daten aus der American Heart Association, haben etwa 33,5 % der Erwachsenen in den USA Bluthochdruck, eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen rund 35 % aller jährlichen Todesfälle in den USA. Alle 39 Sekunden stirbt jemand in den USA an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Eine neue Meta-Analyse gibt nun Hoffnung, dass Vitamin C das Risiko für Bluthochdruck senken kann. Johns Hopkins und seine Kollegen poolten die Daten aus 29 klinischen Studien mit der medianen Dosis von bis zu 500 mg Vitamin C pro Tag, und einer mittleren Studiendauer von acht Wochen.

Eine Ergänzung der täglichen Ernährung mit Vitamin C kann bereits nach kurzer den Blutdruck senken. Vitamin C-Gaben konnten den systolischen und diastolischen Blutdruck signifikant senken, um 3,84 und 1,48 mm Hg.

Würden die Daten auf Menschen mit hohem Blutdruck (Hypertonie) beschränkt, konnte Vitamin C den systolischen und diastolischen Blutdruck stärker senken, um 4,85 und 1,67 mm Hg.

Die Meta-Analyse ist die erste, welche die Wirkung von Vitamin C auf den Blutdruck untersucht. Obwohl diese Meta-Analyse signifikante blutdrucksenkende Wirkung einer Vitamin-C-Supplementierung zeigt, konnten mehrere Langzeitstudien mit klinischen Endpunkten keinen Nutzen zeigen. Langfristige Studien mit klinischen Endpunkten sind schwierig und kostspielig, aber immer noch notwendig, um schliesslich festzustellen, ob eine Vitamin-C-Supplementierung das Risiko von kardiovaskulären Ereignissen senkt.

Literatur

Authors: S.P. Juraschek, E. Guallar, L.J. Appel, E.R. Miller III

"Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials" *American Journal of Clinical Nutrition* Published online ahead of print, doi: 10.3945/ajcn.111.027995