

INTERHEART-Studie 2004

- Effect of potentially modifiable risk factors with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study)
- Salim Yusuf, Steven Hawken, Stephanie Ounpuu, Tony Dan, Alvaro Avezum, Fernando Lanas
- **Die Studie zeigt: 90% der Herzinfarkte wären vermeidbar!**

Der Aufbau der Studie (1)

- Über 15.000 Herzinfarktpatienten plus Kontrollgruppe aus 52 Ländern
- Betrachtung von 6 Risikofaktoren:
 - Zigarettenkonsum
 - Diabetes
 - Bluthochdruck
 - Stammbetonte Fettsucht
 - Erhöhte Blutfettwerte
 - Psychischer Stress

Der Aufbau der Studie (2)

- Betrachtung von 3 Schutzfaktoren:
 - Täglicher Verzehr von Obst und Gemüse
 - Regelmäßige Bewegung und Sport
 - Moderater Alkoholkonsum an höchstens drei Tagen die Woche
- Bewertung der Versuchsteilnehmer und der Teilnehmer der Kontrollgruppe anhand dieser 9 Kriterien

Das Ergebnis der Studie (1)

- Mit diesen 9 Faktoren kann man über 90 Prozent der Herzinfarkte voraussagen. (90% bei Männern und 94% bei Frauen)
- Errechnete Risikomultiplikatoren:
 - Erhöhte Blutfettwerte: ~ 3,3x
 - Zigarettenkonsum: ~ 2,9x
 - Diabetes Mellitus: ~ 2,4x
 - Bluthochdruck: ~ 1,9x
 - Kombination dieser 4 Faktoren: ~ 42,0x

Das Ergebnis der Studie (2)

- Unter den Schutzfaktoren reduzierte der Verzehr von Obst und Gemüse am deutlichsten das Risiko für einen Herzinfarkt, nämlich um 30 Prozent (= Risikomultiplikator von 0,7)
- Worst Case: Alle sechs Risikofaktoren liegen erhöht vor und alle drei Schutzfaktoren werden massiv ignoriert.
→ 333-faches (!) Risiko für einen Herzinfarkt