

Vitamine B12 und Folat: Bei niedrigem Spiegel hohes Risiko für einen Schlaganfall

Ein Mangel an Vitamin B12 in Kombination mit einem niedrigen Folatspiegel steigert das Risiko für Durchblutungsstörungen und Schlaganfälle. Teilweise wird dieser Effekt wohl durch einen erhöhten Homocysteinspiegel bedingt, so das Ergebnis einer Potsdamer Studie.

Homocystein gilt als Risikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt. Ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut kann durch eine vermehrte Zufuhr von Vitamin B12 und Folat bzw. Folsäure (der synthetischen Vitaminform) gesenkt werden.

Eine längerfristige Einnahme von Folsäurepräparaten scheint das Risiko für Schlaganfälle bei Herz-Kreislaufpatienten zu verringern. Unklar war bis jetzt allerdings, ob dies auch für Menschen ohne Herz-Kreislauf-Erkrankung gilt. Zur weiteren Aufklärung wurde deshalb der Zusammenhang zwischen Schlaganfallrisiko und den Folat- und Vitamin B12-Spiegeln bei 967 Personen untersucht. Diese waren Teilnehmer der EPIC-Studie¹ und hatten vor Beginn keine Herz-Kreislauf-Probleme. Das Ergebnis stellte sich wie folgt dar:

Das Risiko für Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen war in der Gruppe mit niedrigen Folat -und Vitamin-B12-Werten im Blut mehr als zweifach so hoch wie in der Gruppe der Teilnehmer, die hohe Blutwerte der beiden Vitamine aufwiesen.

War allein der Vitamin B12 Spiegel niedrig, erhöhte sich das Risiko noch um 76 Prozent. Allerdings ließ ein niedriger Folatspiegel alleine das Risiko nicht ansteigen. Nach Berücksichtigung der Homocysteinspiegel der Teilnehmer wurde der Zusammenhang abgeschwächt. Die Autoren gehen davon aus, dass sich der positive Effekt zumindest teilweise auf den Einfluss der beiden Vitamine auf den Homocysteinspiegel zurückführen lässt. Ein niedriger Vitamin B12-Spiegel in Verbindung mit einem niedrigen Folatspiegel ist ein entscheidender Risikofaktor für Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen.

Weitere Studien sind notwendig, um zu untersuchen, ob sich die Gabe von Vitaminen - allein oder in kombinierter Form - positiv auf die Gehirnfunktion auswirkt.

1. Die EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ist eine prospektive Studie, die 1992 begonnen hat und die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 untersucht. An dieser Studie sind mehr als 20 Studienzentren in 10 europäischen Ländern mit 519.000 Teilnehmern beteiligt.

Quelle:

Pressemitteilung 12/2007 des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DifE)

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

Januar 2008