

Presseinformation

Lebensstil wirkt sich stärker auf Schlaganfallrisiko aus als Gene

11.12.18 – Die falschen Gene steigern das Schlaganfallrisiko um ein Drittel, der falsche Lebensstil dagegen um zwei Drittel – beide Faktoren wirken unabhängig voneinander. Wer gesund lebt, kann also genetische Nachteile etwas kompensieren. Zu diesem Schluss kommt ein internationales Wissenschaftsteam in „British Medical Journal“. „Die Ergebnisse belegen, dass sich ein gesunder Lebensstil zur Schlaganfallprävention lohnt – unabhängig vom genetischen Risikoprofil“, sagt Prof. Dr. med. Martin Dichgans, 2. Vorsitzender der Deutschen Schlaganfall Gesellschaft (DSG), der von deutscher Seite an der Studie beteiligt war.

Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, wird sowohl durch genetische als auch durch Umweltfaktoren wie Ernährung und Lebensstil beeinflusst. Könnte ein gesunder Lebensstil den Einfluss der Gene auf das Schlaganfallrisiko ausgleichen?

Den Daten eines deutsch-britischen Forscherteams zufolge senkt ein gesunder Lebensstil das Schlaganfallrisiko unabhängig vom genetischen Risiko. Von einer gesunden Ernährung und viel Bewegung profitieren also alle Menschen im ähnlichen Ausmaß – zumindest solche mit europäischen Vorfahren, denn nur für diese konnte das Team um Dr. Loes Rutten-Jacobs vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn das genetische Risiko bestimmen.

Genprofile und Lebensstil analysiert

Die Forscher stützten ihre Untersuchungen auf die MEGASTROKE-Analyse, die anhand von genomweiten Assoziationsstudien genetische Schlaganfall-Risikofaktoren bei 520.000 weißen Europäern aufgespürt hat. Darin wurden 90 mit Schlaganfall assoziierte Genvarianten entdeckt. Auf dieser Basis entwickelten die Forscher um Dr. Rutten-Jacobs einen Risiko-Score und wendeten ihn auf die britische prospektive Biobank-Kohortenstudie an. Die UK Biobank enthält die biologischen Informationen von 500.000 Briten im Alter zwischen 40 und 69 Jahren: Genprofile sowie detaillierte Angaben zur Ernährung und zum Lebensstil.

Anhand ihres genetischen Risiko-Scores wurden diejenigen Biobank-Teilnehmer, die bislang weder einen Schlaganfall noch einen Herzinfarkt erlitten hatten, in drei Gruppen eingeteilt: Solche mit hohem, mittlerem und niedrigem genetischen Schlaganfallrisiko. Außerdem gruppierten die Forscher die Personen gemäß den Richtlinien der American Heart Association (AHA) in Kategorien mit gesundem, mäßig gesundem und ungesundem Lebensstil. Gesund lebt laut AHA, wer nicht raucht, nicht allzu dick ist (BMI unter 30), sich mit viel Obst, Gemüse und Fisch gesund ernährt und pro Woche mindestens drei Stunden moderat bzw. eineinhalb Stunden intensiv Sport treibt.

Rauchen und Übergewicht erhöhen Schlaganfallrisiko um 66 Prozent

Insgesamt erlitten 2077 der 306.473 Teilnehmer im Laufe von sieben Jahren einen ersten Schlaganfall, wie die Forscher Krankenhaus- und Sterberegistern entnahmen. Das Schlaganfallrisiko

war bei den Menschen mit hohem genetischen Risiko um 35 Prozent höher als bei denjenigen mit geringem genetischem Risiko, und zwar unabhängig vom Lebensstil. Bei moderatem genetischen Risiko war die Rate um 20 Prozent erhöht. Deutlicher war die Assoziation mit dem Lebensstil: Teilnehmer mit einer ungesunden Lebensweise erlitten 66 Prozent häufiger einen Schlaganfall als gesund lebende Personen, unabhängig vom genetischen Risiko. Bei solchen, die mäßig gesund lebten, ergab sich eine um 27 Prozent erhöhte Schlaganfallrate.

Schlechte Gene und ungesunder Lebensstil addieren sich

Schlechte Gene und ein ungesunder Lebensstil erhöhen also unabhängig voneinander das Schlaganfallrisiko und addieren sich, konnten die Forscher zeigen: Bei Personen mit ungünstigen Genen und zugleich ungesundem Lebensstil fanden sie eine rund 130 Prozent erhöhte Schlaganfallrate gegenüber Personen mit geringem genetischen Risiko und gesundem Lebensstil. Am stärksten trugen Rauchen und ein erhöhter BMI zum lebensstilbedingten Schlaganfallrisiko bei. Bei Männern wirkten sich sowohl Gene als auch Lebensstilfaktoren stärker aus als bei Frauen.

„Die Ergebnisse belegen, dass sich ein gesunder Lebensstil zur Schlaganfallprävention lohnt – unabhängig vom genetischen Risikoprofil. Männer sollten besonders auf eine gesunde Lebensweise achten“, sagt Prof. Dr. med. Martin Dichgans, dessen Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) am Klinikum der Universität München von deutscher Seite an der Studie beteiligt war.

Publikation

Loes CA Rutten-Jacobs et al. (2018): Genetic risk, incident stroke, and the benefits of adhering to healthy lifestyle: cohort study of 306473 UK Biobank participants. *BMJ* 2018; 363: k4168. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.k4168>

Fachlicher Kontakt bei Rückfragen

Prof. Dr. med. Martin Dichgans
Direktor des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD)
Klinikum der Universität München
Tel.: +49 (0)89 709 578 01
E-Mail: martin.dichgans@med.uni-muenchen.de

Pressestelle der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

c/o albersconcept, Jakobstraße 38, 99423 Weimar
Tel.: +49 (0)36 43 77 64 23
Pressesprecher: Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener, Essen
E-Mail: presse@dgn.org

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN)

sieht sich als neurologische Fachgesellschaft in der gesellschaftlichen Verantwortung, mit ihren über 9.500 Mitgliedern die neurologische Krankenversorgung in Deutschland zu sichern. Dafür fördert die DGN Wissenschaft und Forschung sowie Lehre, Fort- und Weiterbildung in der Neurologie. Sie beteiligt sich an der gesundheitspolitischen Diskussion. Die DGN wurde im Jahr 1907 in Dresden gegründet. Sitz der Geschäftsstelle ist Berlin. www.dgn.org

Präsident: Prof. Dr. med. Gereon R. Fink

Stellvertretende Präsidentin: Prof. Dr. med. Christine Klein

Past-Präsident: Prof. Dr. med. Ralf Gold

Geschäftsführer: Dr. rer. nat. Thomas Thiekötter

Geschäftsstelle: Reinhardtstr. 27 C, 10117 Berlin, Tel.: +49 (0)30 531437930, E-Mail: info@dgn.org