Ärzte Zeitung, 04.03.2016

**HIM-Kommentar:**

**Sehr oft wird uns in der täglichen Praxis die Frage gestellt, ob durch eine bestimmte Ernährung die Potenz verbessert werden kann.**

**Diese Studie gibt Hinweise darauf, dass eine früchtereiche Ernährung die Wahrscheinlichkeit einer zukünftigen Potenzschwäche reduzieren könnte.**

**Hier ist anzumerken, dass Männer, die sich so ernähren, möglicherweise auch sonst gesundheitsbewusst leben, weniger rauchen, weniger Alkohol trinken, mehr Sport treiben und häufiger eine ärztliche Prävention wahrnehmen und auch damit ihr Impotenzrtisiko senken.**

**Besonders interessant ist die Tatsache, dass auch in dieser Studie bestätigt wird, dass eine Potenzstörung ein unabhängiger Risikofaktor für die Ausbildung einer koronaren Herzerkrankung mit einem Zeitabstand von zwei bis fünf Jahren darstellt.**

**Quintessenz: Bei einer Potenzsstörung macht es unter Umständen auch Sinn, eine kardiale Abklärung bzgl. einer asymptomatsichen koronaren Herzerkrankung durchzuführen**

Ärzte Zeitung, 04.03.2016

**Schwindende Manneskraft**

**Schützen Früchte vor Potenzschwäche?**

**Eine früchtereiche Ernährung senkt möglicherweise die Wahrscheinlichkeit für eine Potenzschwäche. Darauf deuten Ergebnisse einer prospektiven Studie.**



Wer sich von Früchten ernährt, verringert offenbar die Wahrscheinlichtkeit, in späteren Jahren unter einer Potenzschwäche zu leiden.

© Irina Ukrainets / fotolia.com

**NORWICH.** In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass sich mit Flavonoiden das Risiko für Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen senken lässt. Nun haben Wissenschaftler untersucht, ob das auch für die erektile Dysfunktion (ED) gilt. Dazu wurden Daten der Mitte der 1980er-Jahre begonnenen Health Professionals Follow-up-Studie analysiert, an der mehr als 50.000 Ärzte teilgenommen hatten ([Am J Clin Nutr 2016; 103(2): 534-541](http://ajcn.nutrition.org/content/103/2/534)).

Im Jahr 2000 wurden die Männer erstmals zur erektilen Funktion in den vergangenen Jahren - beginnend vor 1986 bis zum Vierteljahr vor dem Interview - befragt. Die Befragung, in der die Ärzte zudem Angaben zur Ernährung machen mussten, wurde 2004 und 2008 wiederholt. Sie wurden gebeten, die erektile Funktion auf einer fünfstufigen Skala einzuschätzen. Von den Teilnehmern im Alter zwischen 40 und 75 Jahren waren etwa 25.000 Männer für die aktuelle Studie geeignet.

Die Studiengruppe um die Ernährungswissenschaftlerin Professor Aedin Cassidy von der University of East Anglia in Norwich richtete ihr Augenmerk auf die Gesamtgruppe der Flavonoide sowie auf die Subgruppen Flavanone, Anthocyane, Flavan-3-ole, Flavonoidpolymere, Flavonole und Flavone.

Effekt wie bei mehrstündigem Gehen

Ihre Hypothese: Reichlich Zufuhr von Anthocyanen (etwa in blauen Trauben), Flavanonen (etwa in Orangen) und Flavan-3-olen (Catechine, etwa in Rotwein) ist mit einer ED-Inzidenzreduktion assoziiert. In ihren Berechnungen berücksichtigten die Forscher unter anderem den Familienstand, Rauchgewohnheiten, Alkoholkonsum, Multivitamine als Nahrungsergänzung sowie Erkrankungen wie Herzinfarkt und Diabetes.

Insgesamt entwickelten 35,6 Prozent der Teilnehmer im Zehn-Jahres-Follow-up eine ED. Bei den Männern in der Gruppe derjenigen mit der Aufnahme der höchsten Menge an Flavanonen, Flavonen und Anthocyanen war die ED-Inzidenz um 9 Prozent bis 11 Prozent reduziert. Das entspreche zum Beispiel dem Effekt, der durch 7,7 bis 16,5 MET (metabolic equivalent tasks) pro Woche erzielt werde, was etwa zwei bis fünf Stunden flotten Gehens pro Woche gleichkomme, so die Forscher. Männer mit einem hohen Verzehr an Anthocyanen und Flavanonen, die körperlich trainiert waren, hatten im Vergleich zu Männern mit niedrigem Verzehr und wenig Bewegung sogar ein um 21 Prozent reduziertes ED-Risiko.

**Zitrusfrüchte, Heidelbeeren und Erdbeeren**

In der Studie wurde auch untersucht, welchen Effekt der Verzehr von Früchten und Fruchtprodukten mit dem höchsten Anteil an Anthocyanen, Flavonen und Flavanonen auf die ED-Inzidenz hatte.

Es handelt sich dabei um Erdbeeren, Heidelbeeren, Rotwein, Apfel/Birne sowie Zitrusfrüchte. Männer in dem Quintil mit der höchsten Verzehrmenge hatten im Vergleich zum niedrigsten Quintil ein um 14 Prozent verringertes ED-Risiko (relatives Risiko [RR]: 0,86; 95%-KI 0,79- 0,92; p < 0,0001).

Diese inverse Assoziation beruht nach Angaben der Wissenschaftler vor allem auf dem Verzehr von Zitrusfrüchten (RR: 0,88) und Heidelbeeren (RR: 0,78). Am meisten profitierten von den drei Flavonoidsubgruppen junge übergewichtige oder adipöse Männer. Die Forscher heben die Bedeutung des Zusammenhangs zwischen Flavonoidkonsum und ED auch für die Prävention vaskulärer Veränderungen hervor. Denn Studien hätten ergeben, dass zwischen der Entwicklung einer ED und einer kardiovaskulären Erkrankung etwa zwei bis fünf Jahre vergingen. Zudem sei die ED ein unabhängiger Risikofaktor für KHK-Morbidität und -Mortalität. *(ple)*

Copyright © 1997-2016 by Springer Medizin Verlag GmbH