

Vegetarians and Stroke

Published [September 26, 2019](#)

A report, published in September 2019, on cardiovascular events among vegetarians in the [EPIC-Oxford cohort](#) garnered much media attention with its striking result that vegetarians (which included vegans) had a 20% higher rates of total stroke than meat-eaters, which was mostly attributed to hemorrhagic stroke (1).

Despite this increased risk of hemorrhagic stroke, vegetarians actually had lower rates of total cardiovascular events (strokes plus heart attacks).

Vegans and vegetarians in this study had lower total and non-HDL cholesterol levels compared to meat-eaters, and previous research has shown an association between low total and LDL cholesterol levels and an increased risk of hemorrhagic stroke. However, lower cholesterol has also been associated with lower rates of ischemic heart disease and ischemic stroke, more than making up for a potential increased risk of hemorrhagic stroke. In this current study, vegetarians had a net result of 7 fewer deaths from heart disease and all stroke, per 1,000 people over a 10-year period.

The study authors also noted that vegetarians had lower levels of vitamin B12, which may play a role in risk for hemorrhagic stroke. Due to a relatively small number of vegans in this study, no firm conclusions can be drawn about stroke risk among vegans. It's important that vegetarians and, especially, vegans ensure an adequate supply of vitamin B12 through fortified foods and supplements.

Вегетаріанці та інсульт

Опубліковано [26 вересня 2019 р](#)

Опублікований у вересні 2019 року звіт про серцево-судинні захворювання серед вегетаріанців у [когорті EPIC-Oxford](#) привернув велику увагу ЗМІ завдяки вражаючому результату про те, що вегетаріанці (включно з веганами) мали на 20% вищий рівень загального інсульту, ніж всеїдні люди, що було в основному через геморагічний інсульт (1).

Незважаючи на цей підвищений ризик геморагічного інсульту, вегетаріанці фактично мали нижчий рівень серцево-судинних подій (інсультів і інфарктів).

Вегани та вегетаріанці в цьому дослідженні мали нижчий рівень загального холестерину та холестерину, не пов'язаного з ЛПВЩ, порівняно з м'ясоїдами, а попередні дослідження показали зв'язок між низьким рівнем загального холестерину та холестерину ЛПНЩ і підвищеним ризиком геморагічного інсульту. Однак низький рівень холестерину також пов'язаний із зниженням частоти ішемічної хвороби серця та ішемічного інсульту, що більш ніж компенсує потенційний підвищений ризик геморагічного інсульту. У цьому нинішньому дослідженні вегетаріанці мали чистий результат на 7 менше смертей від серцевих захворювань та всіх інсультів на 1000 осіб протягом 10-річного періоду.

Автори дослідження також відзначили, що вегетаріанці мали нижчий рівень вітаміну B12, який може відігравати роль у ризику геморагічного інсульту. Через відносно невелику кількість веганів у цьому дослідженні неможливо зробити чітких висновків щодо ризику інсульту серед веганів. Важливо, щоб вегетаріанці та особливо вегани забезпечували споживання достатній кількості вітаміну B12 зі збагачених B12 продуктів та вітамінних добавок.

References

1. [Tong TYN, Appleby PN, Bradbury KE, et al. Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up: results from the prospective EPIC-Oxford study. BMJ. 2019 Sep 4;366:l4897.](#)

Список літератури