

Evidenzbasierte Leitlinie: Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten

1 Einleitung

G. Wolfram und A. Kroke

Die Prävention von Krankheiten ist von hoher gesellschaftlicher Bedeutung und meist wesentlich kostengünstiger als eine spätere Therapie. Besonders für ernährungsmitbedingte Krankheiten ist in vielen Fällen der Zusammenhang zwischen ernährungsbedingter Ursache und deren Folge gut bekannt. Präventive Maßnahmen, sowohl im Bereich der Verhaltens- als auch der Verhältnisprävention, lassen sich somit anhand umfassender wissenschaftlicher Evidenz ableiten und sollten daher auch umgesetzt werden.

Nahrungsfette stehen seit Jahrzehnten im Zentrum wissenschaftlicher Überlegungen und experimenteller Untersuchungen, um die Zusammenhänge zwischen Menge und Qualität von Fett und deren Bedeutung für die Entstehung von Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Dyslipoproteinämie, Hypertonie, koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall, Metabolischem Syndrom und verschiedener Krebsarten aufzuklären.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat bereits vor 8 Jahren ihre erste Leitlinie zur Prävention dieser ernährungsmitbedingten Krankheiten dem Nährstoff Fett gewidmet und damit erstmals eine Leitlinie zur primären Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten vorgelegt (DGE 2006). Die Argumente für die Erstellung dieser Leitlinie und die Abgrenzung zu den D-A-CH-Referenzwerten sind in der Einleitung zur damaligen ersten Auflage der Leitlinie Fettkonsum dargelegt.

Grundlage der hier vorliegenden Aktualisierung der Leitlinie „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ sind systematische Literaturrecherchen und die standardisierte Auswertung der Rechercheergebnisse (s. Kapitel 3). Die systematische Literaturrecherche beinhaltet nach wie vor das Gesamtfett und die ernährungsphysiologisch und pathophysiologisch wichtigsten Fettsäuren sowie das tierische Cholesterin, nicht aber die pflanzlichen Phytosterole. Grundlage der Literaturanalyse sind Beobachtungs- und Interventionsstudien zur Primärprävention, während Fall-Kontroll- und Querschnittsstudien wegen ihrer geringeren Aussagekraft nicht berücksichtigt wurden. Gemäß der vorrangigen Aufgabenstellung der DGE, Empfehlungen für eine vollwertige und die Gesundheit der Bevölkerung erhaltende Ernährung zu erstellen, liegt der Schwerpunkt vermehrt auf der primären Prävention, während die sekundäre Prävention nur berücksichtigt wird, so weit es für das Verständnis der Entstehung und Prävention der jeweiligen Krankheit notwendig erscheint.

Mit dieser 2. Version der Leitlinie „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ sollen Fachkräften, Mittlerkräften und Medien die neuesten wissenschaftlich abgesicherten Informationen zur primären Prävention

1 Einleitung

ernährungsmitbedingter Krankheiten durch eine angemessene Zufuhr von Nahrungsfetten zur Verfügung gestellt werden.

1.1 Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. Bonn (2006)
<http://www.dge.de/rd/leitlinie/>