



---

## ABSTRACT

### **Fette und Öle: Dickmacher oder Gesundheitsmacher?**

*Stefan Lorkowski, Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Jena*

Eine vollwertige Ernährung deckt den Bedarf an Energie und unentbehrlichen Nährstoffen. Fachgesellschaften erarbeiten daher Ernährungsempfehlungen, für die die Referenzwerte zur Nährstoffzufuhr und Richtwerte zur Nährstoffrelation als Grundlage dienen. Anders als für Protein und unentbehrliche Nährstoffe, kann für Kohlenhydrate und Fette kein durchschnittlicher Bedarf ermittelt werden. Daher sind die in den D-A-CH-Referenzwerten für Fette und Kohlenhydrate angegebenen Richtwerte lediglich als Orientierung zu verstehen. Über die Frage des Bedarfs hinausgehend hat sich die evidenzbasierte Leitlinie zur Bewertung der Bedeutung der Fettzufuhr für die Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten der DGE mit der Frage beschäftigt, welchen Einfluss die Zufuhr von Nahrungsfett und Fettsäuren auf die Entstehung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Dyslipoproteinämien, Hypertonie, metabolisches Syndrom, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall und Krebs hat. Diese Frage wurde durch eine systematische Auswertung der wissenschaftlichen Literatur beantwortet. Die evidenzbasierte Leitlinie liefert daher wissenschaftlich untersetzte Aussagen zur Evidenz auf der Grundlage der bis zu einem festgelegten Zeitpunkt veröffentlichten Studien. Die Leitlinie enthält neben der ausführlichen Darstellung der den Bewertungen zugrundeliegenden wissenschaftlichen Studien auch eine Beschreibung der methodischen Vorgehensweise. Trotz ihrer Limitationen sind Leitlinien ein wichtiges Instrument zur objektiven und systematischen Auswertung der Literatur mit größtmöglicher Transparenz. Entgegen zahlreicher Äußerungen von Kritikern basierend auf aktuellen, oftmals fehlinterpretierten Studien wie PURE, PREDIMED und WHI wird für Leitlinien die Vorgehensweise zur Evidenzbewertung ohne Kenntnis der Ergebnisse der systematischen Recherche und Auswertung der Literatur vorab festgelegt. Aufgrund des mit der Auswertung verbundenen Aufwands können Leitlinien jedoch nicht immer die aktuellste Literatur berücksichtigen; zu bedenken ist auch, dass einzelne Studien die Aussagen einer Leitlinie nicht grundsätzlich in Frage stellen. Leitlinien können lediglich so gut wie die veröffentlichten Studien sein. Es stellt sich letztlich die Frage, ob die isolierte Betrachtung einzelner Nährstoffe und Nährstoffgruppen überhaupt sinnvoll ist, wenn der Effekt von Lebensmitteln auf der gesamten Lebensmittelmatrix und weniger auf einzelnen Nährstoffen beruht.

#### **Kontakt**

Prof. Dr. Stefan Lorkowski  
Institut für Ernährungswissenschaften  
Friedrich-Schiller-Universität Jena  
stefan.lorkowski@uni-jena.de