

04/2015 | 24. März

DGE empfiehlt: Auf Fettmenge und -qualität achten**Fettzufuhr spielt Rolle für die Prävention von Krankheiten****■ Kurzversion:**

(dge) Über die Zusammenhänge zwischen der Zufuhr von Fett und dem Risiko für bestimmte Krankheiten ist schon immer viel spekuliert worden. Die evidenzbasierte Leitlinie „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) geht der Frage nach, welchen Einfluss die Zufuhr von Nahrungsfett und Fettsäuren auf die Entstehung der chronischen Krankheiten Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Dyslipoproteinämie, Hypertonie, Metabolisches Syndrom, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall sowie Krebskrankheiten hat. Die aktuelle 2. Version der erstmals Ende 2006 erschienenen Leitlinie bestätigt im Wesentlichen die bekannten lebensmittelbezogenen Empfehlungen: Für die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten spielen sowohl die Menge des verzehrten Fettes als auch die Qualität eine entscheidende Rolle.

Eine niedrige Fettzufuhr wirkt sich günstig auf den Fettstoffwechsel aus, da die Gesamt- und LDL-Cholesterolkonzentration im Blut sinkt. Wer viel Fett zuführt, hat bei gleichzeitig unkontrollierter Energiezufuhr ein erhöhtes Risiko Übergewichtig zu werden. Denn Fett liefert mit 9 kcal pro Gramm doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Protein und trägt so leicht zu einer erhöhten Energiezufuhr bei. Ein höherer Verzehr pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sowie weniger tierische Lebensmittel bzw. die Auswahl fettarmer Varianten können die Gesamtenergie- und Fettzufuhr senken. Eine Sonderstellung hat fetter Fisch mit seinen hohen Gehalten an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Er sollte entsprechend den 10 Regeln der DGE 1- bis 2-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Besonders fettreicher Seefisch, wie Makrele, Lachs, Hering oder Thunfisch, ist reich an langkettigen n-3 Fettsäuren, die das Risiko für koronare Herzkrankheiten reduzieren können.

Hinsichtlich der Fettqualität sollten gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ausgetauscht werden. Damit sinkt das Risiko für koronare Herzkrankheiten und die Gesamt- und LDL-Cholesterolkonzentration im Blut. Dies gelingt u. a. durch den vermehrten Verzehr von pflanzlichem Fett, wie z. B. Raps- und Walnussöl sowie den Austausch tierischer gegen pflanzliche Lebensmittel. Frittierte Produkte, Backwaren aus Blätterteig und Fertigprodukte sind reich an trans-Fettsäuren. Sie erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstö-

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

rungen und koronare Herzkrankheiten und sollten nur sehr selten verzehrt werden.

2 627 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Die Fettzufuhr der Deutschen ließe sich durchaus optimieren. Nach den Ergebnissen des Ernährungsbericht 2012, basierend auf den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II, liegt die Fettzufuhr bei Männern mit etwa 36 Energieprozent etwas höher als bei den Frauen, die rund 34 % der Energie über Fett zuführen. Damit überschreiten Männer den Richtwert für die Fettzufuhr von 30 % bis 35 % der Gesamtenergiezufuhr.

Auch die Fettsäurezusammensetzung in der Ernährung der Deutschen ist ungünstig. Gesättigte Fettsäuren machen mit 16 % der Energie bei Männern und 15 % der Energie bei Frauen im Mittel den höchsten Anteil an der Fettzufuhr aus, sodass sowohl Männer als auch Frauen den empfohlenen Richtwert für die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren von 7 % bis 10 % der Gesamtenergiezufuhr deutlich überschreiten. Enthalten sind sie vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft wie Butter, Sahne, Schweineschmalz, Fleisch oder Wurstwaren, aber auch in Kokosfett. Das Risiko für erhöhte Gesamt- und LDL-Cholesterolkonzentrationen im Blut und koronare Herzkrankheiten lässt sich senken, indem gesättigte durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die idealerweise bis zu 10 % der Gesamtenergiezufuhr ausmachen, ausgetauscht werden. Das erreichen allerdings beide Geschlechter nicht. Sie verzehren im Mittel lediglich 5 % der Energie über mehrfach ungesättigte Fettsäuren und damit etwa dreimal so viele gesättigte wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Weitere Informationen sowie ausgewählte Fragen und Antworten zur 2. Version der DGE-Leitlinie sind in einem FAQ-Dokument zusammengestellt und im Internet unter www.dge.de/wissenschaft/leitlinien frei verfügbar.

Die aktualisierte Leitlinie richtet sich an alle in der Gesundheitspolitik Verantwortlichen, an Mittlerkräfte, die z. B. in der Ernährungsberatung oder -bildung tätig sind, und an die Medien. Sie bietet wissenschaftlich gesicherte Aussagen zur Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten für gesunde Personen, bei denen das Risiko für die Entstehung von Krankheiten gesenkt werden soll. Neben einer ausführlichen Darstellung der den Bewertungen zugrunde liegenden wissenschaftlichen Studien liefert sie eine Beschreibung der methodischen Vorgehensweise und Hintergrundinformationen zu Risikogruppen und Wirkungsmechanismen von Fett und Fettsäuren bei den betrachteten Krankheiten. Außerdem gibt die Leitlinie Tipps für die Umsetzung der Erkenntnisse in die Praxis.

5 060 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de