

5/2010 | 16. März

Aktuelle Übersichtsarbeiten bestätigen DGE-Leitlinie zum Fettkonsum

■ **Kurzversion:**

Anfang dieses Jahres und im letzten Jahr wurden neue Studien veröffentlicht, die sich mit dem Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Krankheiten befassen. Bei den neuen Studien handelt es sich um Meta-Analysen und systematische Übersichtsarbeiten, die Ergebnisse mehrerer Kohorten- und Interventionsstudien zusammenfassen. Ein Ergebnis dieser neuen Auswertungen ist, dass bei isolierter Betrachtung der gesättigten Fettsäuren kein Zusammenhang zwischen deren Zufuhr und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten zu zeigen ist. Diese neuen Auswertungen bestätigen jedoch auch, dass eine Ernährung mit weniger gesättigten Fettsäuren bei gleichzeitig erhöhter Zufuhr der mehrfach ungesättigten n-6 Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken kann.

Die aktuellen Studienergebnisse decken sich weitgehend mit der Bewertung des Zusammenhangs zwischen der Fettsäurezufuhr und dem Koronarrisiko in der evidenzbasierten Leitlinie „Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) aus dem Jahr 2006.

1 185 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ **Hintergrundinformation:**

Neue zusammenfassende Auswertungen publizierter Studien zeigen, dass bei isolierter Betrachtung der gesättigten Fettsäuren kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und dem Risiko für koronare Herzkrankheit bzw. Herz-Kreislauf-Krankheiten besteht. Aus diesem Ergebnis kann jedoch nicht der Umkehrschluss gezogen werden, dass gesättigte Fettsäuren keinen Einfluss auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten haben. Einer der Gründe dafür ist, dass die isolierte Betrachtung eines Nährstoffs – hier der gesättigten Fettsäuren – der tatsächlichen Ernährung nicht gerecht wird: Auch andere Nahrungsbestandteile, insbesondere einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, beeinflussen das Koronarrisiko. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass bei Senkung der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und gleichzeitiger Erhöhung der Zufuhr mehrfach ungesättigter n-6 Fettsäuren das Koronarrisiko sinkt. Dieser Zusammenhang wird in zwei neueren Studienauswertungen bestätigt: In einer systematischen Über-

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.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

sichtsarbeit wird anhand von Interventionsstudien ein um 48 % gesenktes Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt und ein um 32 % gesenktes Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse durch eine verminderte Zufuhr von gesättigten und eine erhöhte Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren festgestellt. Eine Analyse von 11 Kohortenstudien ergab, dass eine verringerte Zufuhr gesättigter Fettsäuren um 5 % der Energiezufuhr und eine gleichzeitige Erhöhung der Zufuhr mehrfach ungesättigter n-6 Fettsäuren mit einem um 13 % gesenkten Risiko für koronare Ereignisse und einem um 26 % gesenkten Risiko für koronare Todesfälle verbunden ist.

Setzt man diese Ergebnisse in Lebensmittelempfehlungen um, so ist der Konsum von rotem Fleisch und Wurstwaren zu reduzieren. Bei allen tierischen Produkten (außer Fisch) sind fettarme Varianten zu bevorzugen. Gleichzeitig sollte der Verzehr von fettarmen pflanzlichen Produkten – allen voran Gemüse, Obst und Vollkornprodukte – erhöht werden.

Die DGE hat eine ausführlichere Darstellung zu diesem Thema im Internet unter dem Menüpunkt Wissenschaft, Stellungnahmen/Statements veröffentlicht; <http://www.dge.de/rd/sfa/>

Als Hilfestellung für die Praxis liegt eine Kurzversion der evidenzbasierten DGE-Leitlinie zum Fettkonsum vor. Sie ist als Broschüre „Leitlinie Fett kompakt“ unter der Artikel-Nr. 130060 für 4,80 EUR zzgl. 3,00 EUR Versandkosten beim DGE-MedienService, Tel. 0228/9092626, Fax: 0228/9092610, E-Mail: info@dge-medien-service.de, Internet: www.dge-medien-service.de erhältlich.

3 752 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de