

7/2010 | 27. April

## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken das Risiko für koronare Herzkrankheiten

### ■ Kurzversion:

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) wie sie in pflanzlichen Ölen, z. B. in Rapsöl und Sojaöl, enthalten sind, senken u. a. das Risiko für koronare Herzkrankheiten (KHK) wie den Herzinfarkt. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Auswertung von Interventionsstudien mit über 13 600 Teilnehmern. Die Meta-Analyse von acht randomisierten kontrollierten Interventionsstudien durch Mozaffarian et al.<sup>1</sup> verglich den Einfluss einer hohen Zufuhr von PUFA als Ersatz für gesättigte Fettsäuren (Interventionsgruppe) mit einer niedrigen PUFA-Zufuhr (Kontrollgruppe) auf das Risiko für KHK. Vier Studien prüften den Einfluss in der Primärprävention, drei Studien untersuchten KHK-Patienten und eine Studie untersuchte Gesunde und Patienten gemeinsam. Die durchschnittliche PUFA-Zufuhr betrug in den Interventionsgruppen 15 Energieprozent, in den Kontrollgruppen 5 Energieprozent. Bei gemeinsamer Auswertung aller acht Studien ergab sich eine signifikante Reduktion des Risikos für eine koronare Herzkrankheit von 19 Prozent. Die protektiven Effekte der PUFA-Zufuhr waren umso größer, je länger eine Studie dauerte. Diese Meta-Analyse bestätigt die bisherigen Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Es ist wichtig, auf die Zusammensetzung des Nahrungsfettes zu achten und die Zufuhr von mehrfach ungesättigten n-6 und n-3 Fettsäuren zu Lasten der gesättigten Fettsäuren zu erhöhen.

1 702 Zeichen (mit Leerzeichen)

### ■ Hintergrundinformation:

Bereits im vergangenen Jahr zeigte eine Auswertung prospektiver Kohortenstudien und randomisierter kontrollierter Interventionsstudien<sup>2</sup>, dass mit einer Modifikation des Fettsäurenmusters, d. h. einem höheren Anteil an PUFA und einen geringeren Anteil an gesättigten Fettsäuren (und dadurch einer Senkung der Cholesterolkonzentration im Blut) das Risiko für koronare Herzkrankheiten gesenkt werden konnte. Und zwar für eine tödliche koronare

<sup>1</sup> Mozaffarian D et al.: Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [www.plosmedicine.org](http://www.plosmedicine.org); Vol. 7 März 2010

<sup>2</sup> Skeaff CM, Miller J: Dietary fat and coronary heart disease: summary of evidence from prospective cohort and randomised controlled trials. *Ann Nutr Metab* 2009; 55: 173-201

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 BonnTel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Herzkrankheit signifikant um 48 Prozent, für Koronarkrankheiten insgesamt signifikant um 32 Prozent, und für die Gesamtmortalität signifikant um 20 Prozent. Dass eine Senkung der Cholesterolkonzentration im Blut mit einer Senkung des KHK-Risikos einhergeht, ergab auch die neue Auswertung von Mozaffarian et al. (24 Prozent Risikosenkung je 1 mmol/l-Senkung der Gesamtcholesterolkonzentration).

Mozaffarian et al. errechneten des Weiteren pro Anstieg der Zufuhr von PUFA um 5 Energieprozent eine signifikante Risikoreduktion für eine koronare Herzkrankheit um 10 Prozent. Ein vergleichbares Ergebnis beschrieb die im letzten Jahr veröffentlichte Studie von Jakobsen et al.<sup>3</sup>: Eine gepoolte Analyse von 11 Kohortenstudien ergab, dass eine Verringerung der gesättigten Fettsäuren um 5 Energieprozent und eine gleichzeitige Erhöhung der PUFA mit einer signifikanten Senkung des Risikos für koronare Ereignisse um 13 Prozent und für koronare Todesfälle um 26 Prozent assoziiert ist.

Somit kommen drei Forschergruppen mit unterschiedlichen Ansätzen und unabhängig voneinander zu dem klaren Ergebnis, dass das Risiko für eine koronare Herzkrankheit (durch eine Modifikation der Fettsäurezufuhr), d. h. durch einen teilweisen Ersatz der gesättigten Fettsäuren durch PUFA, gesenkt werden kann.

3 756 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](http://www.dge.de)

---

<sup>3</sup> Jakobsen MU et al.: Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 1425-32