

02/2015 | 20. Januar

## **Fettzufuhr und ernährungsmitbedingte Krankheiten**

### **DGE veröffentlicht 2. Version der evidenzbasierten Leitlinie**

(dge) Wie hängt die Höhe der Zufuhr von Fett und Fettsäuren mit dem Risiko für weitverbreitete ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, koronare Herzkrankheit und Krebs zusammen? Diese Frage hat eine Leitlinienkommission der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) auf Basis einer systematischen Auswertung der wissenschaftlichen Literatur beantwortet. Sie hat die evidenzbasierte Leitlinie der DGE zur Fettzufuhr überarbeitet und die aktualisierte 2. Version im Januar 2015 veröffentlicht. Die Leitlinie liefert wissenschaftlich gesicherte Informationen für alle in der Gesundheitspolitik Verantwortlichen, für Mittlerkräfte und Medien. Der Volltext der Leitlinie ist im Internet frei zugänglich unter [www.dge.de/wissenschaft/leitlinien](http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien).

Die Leitlinie enthält neben der ausführlichen Darstellung der den Bewertungen zugrunde liegenden wissenschaftlichen Studien auch die Beschreibung der methodischen Vorgehensweise und Hintergrundinformationen zu Risikogruppen und Wirkungsmechanismen von Fett und Fettsäuren bei den betrachteten Krankheiten. Hinweise zur Umsetzung der abgeleiteten Empfehlungen in die Praxis schließen die Leitlinie ab.

Die aktuellen Ergebnisse bestätigen im Wesentlichen die bekannten lebensmittelbezogenen Empfehlungen zur Fettzufuhr: Um das Risiko für Adipositas und Fettstoffwechselstörungen zu senken, sollte nicht zu viel Fett verzehrt werden. Denn Fett ist der Nährstoff mit der höchsten Energiedichte und trägt bei unkontrollierter Gesamtenergiezufuhr leicht zu einer zu hohen Energiezufuhr bei. Gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen und möglichst wenig trans-Fettsäuren zuzuführen, reduziert das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und koronare Herzkrankheiten. Für eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl bedeutet das: Weniger tierische Produkte wie Fleisch und Wurstwaren und – mit Ausnahme von Fisch – fettarme Varianten bevorzugen; pflanzliche Öle wie Raps- und Walnussöl sowie fetten Fisch verzehren; viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen; trans-Fettsäuren-reiche Lebensmittel wie Pommes frites und Backwaren aus Blätterteig vermeiden.

2 273 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](mailto:gahl@dge.de)  
DGE-Pressinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

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.