

Gesättigte Fettsäuren und kardiovaskuläres Risiko

Seit vielen Jahren betonen fast alle Ernährungsfachgesellschaften in Industrieländern, dass der Konsum gesättigter Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) erhöhen kann. Deshalb empfehlen sie, die Aufnahme dieser Fette zu reduzieren. Gleichzeitig kritisieren Fachleute, dass diese Empfehlung auf keiner überzeugenden wissenschaftlichen Grundlage beruht. Sie verweisen darauf, dass die meisten Langzeitbeobachtungsstudien keinen klaren Zusammenhang zwischen dem Konsum gesättigter Fettsäuren und einem erhöhten Risiko für HKE zeigen. Auch randomisiert-kontrollierte Diätstudien, die die Reduktion auf gesättigte Fettsäuren untersuchten, konnten weder eine präventive noch eine therapeutische Wirkung auf Herz- oder Hirninfarkte nachweisen (1–3).



Eine Arbeitsgruppe japanischer Mediziner und Ernährungswissenschaftler der Kitasato University und der Tokyo University hat die vorhandene Studienlage zu Diätinterventionen mit hoher Aussagekraft erneut systematisch ausgewertet (4). Dazu durchsuchten sie bis April 2023 die wissenschaftlichen Datenbanken Cochrane CENTRAL, PubMed und Ichu-shi. Sie wählten ausschliesslich randomisiert-kontrollierte Studien aus, die den Einfluss einer Reduktion gesättigter Fettsäuren auf die Vorbeugung von HKE untersuchten.

Die Forscher bewerteten dabei die kardiovaskuläre Mortalität, die Gesamtmortalität und das Auftreten kardiovaskulärer Ereignisse. Veränderungen im Elektrokardiogramm oder koronarangiographische Befunde schlossen sie aus, da diese Ergebnisse anfällig für subjektive Interpretation sind. Mehrere Gutachter analysierten und beurteilten die Studiendaten unabhängig voneinander. Anschliessend führte das Team eine Meta-Analyse mit Zufallseffekten durch, um die Ergebnisse zusammenzufassen.

Ergebnisse

Es wurden neun geeignete Studien mit 13'532 Teilnehmern identifiziert (zwei Primärpräventionsstudien und sieben Sekundärpräventionsstudien). Es gab keine signifikanten Unterschiede in der kardiovaskulären Mortalität (relatives Risiko [RR] = 0,94, 95%-Konfidenzintervall [KI]: 0,75–1,19), der Gesamtmortalität (RR = 1,01, 95%-KI: 0,89–1,14), Myokardinfarkt (RR = 0,85, 95% KI: 0,71–1,02) und koronaren Herzereignissen (RR = 0,85, 95% KI: 0,65–1,11) zwischen der Interventions- und der Kontrollgruppe. Da nur wenige Studien Angaben zu Schlaganfällen machten, konnten die Forschenden die darauf bezogene Wirkung nicht abschliessend beurteilen.

Fazit

Die Wissenschaftler zogen aus ihrer Meta-Analyse den Schluss, dass eine Reduzierung gesättigter Fette zur Vorbeugung von HKE und Mortalität derzeit nicht empfohlen werden kann.

Literatur

1. Astrup A, Magkos F, Bier DM, et al: Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review. *J Am Coll Cardiol* 2020; 76:844–857
2. Astrup A, Teichholz N, Magkos F, et al: Dietary Saturated Fats and Health: Are the U.S. Guidelines Evidence-Based? *Nutrients* 2021; 13:3305
3. Worm N, Weingärtner O, Schulze C, et al: Gesättigte Fettsäuren und kardiovaskuläres Risiko – Ist eine Revision der Ernährungsempfehlungen angezeigt? *Herz* 2022; 47:354–365
4. Yamada S, Shirai T, Inaba S, et al. *JMA J.* 2025 Apr 28;8(2):395–407. doi: 10.31662/jmaj.2024-0324.

Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeber: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute August 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.