

Ernährung und Blutfette Multinationale Studie widerspricht gängigen Ernährungsrichtlinien

Die berühmte PURE-Studie hat kürzlich bestätigt, dass ein Mehrkonsum an Fett und an gesättigten Fettsäuren einen sehr günstigen Einfluss auf einige wesentliche Blutfett-Parameter ausübt. Dies erklärt vermutlich, warum ein Mehrkonsum von Fetten mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren kein kardiovaskuläres Risiko darstellt.

Nachdem man in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts erkannt hatte, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel das Risiko für die koronare Herzkrankheit (KHK) steigerte, wurde der Einfluss der Ernährung auf den Cholesterinspiegel stark in den Fokus der Ernährungsmedizin genommen. Als später entdeckt wurde, dass der LDL-Cholesterinspiegel noch enger mit dem KHK-



Fett und gesättigte Fettsäuren in Milch und Milchprodukten erhöhen das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen nicht.

Risiko assoziiert ist, wurde der Einfluss der Ernährung auf LDL-Cholesterin zu der wesentlichen Grösse bei der Beurteilung der Ernährungsqualität stilisiert. Erstaunlicherweise blieb der Einfluss der Ernährung auf das HDL-Cholesterin, das invers mit dem KHK-Risiko assoziiert ist, weit weniger beachtet.

Drei gesättigte Fettsäuren (Laurin-, Myristin- und Palmitinsäure) erhöhen unter experimentellen Bedingungen mit vermehrter Zufuhr den LDL-Cholesterinspiegel. In Folge wurden Nahrungsmittel mit hohen Anteilen an diesen drei

Fettsäuren pauschal als ungünstig bewertet – ungeachtet dessen, welche anderen Nährstoffe enthalten sind und welche biologisch relevanten Effekte von diesen ausgingen. Besonders betroffen davon waren Milch und Milchprodukte mit ihrem relativ hohen Anteil an diesen Fettsäuren. Dass diese drei gesättigten Fettsäuren beispielsweise auch das HDL-Cholesterin anheben, wurde in der Ernährungslehre meist nicht beachtet. Ebenso blieb weitgehend unbeachtet, dass in Langzeitbeobachtungsstudien der vermehrte Konsum von Milch und Milchprodukten kein erhöhtes, sondern eher ein vermindertes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen anzeigte. Tatsächlich heben bis heute Ernährungsleitlinien und Empfehlungen den Einfluss der Nahrung auf den LDL-Cholesterinspiegel als wesentliches Kriterium hervor.



Diese Fixierung auf LDL geschieht ungeachtet der längst etablierten Erkenntnis, dass andere Blutlipid-Parameter eine gleich gute oder sogar bessere Vorhersagekraft für kardiovaskuläre Erkrankungen besitzen: die Konzentration an triglyceridreichen Lipoproteinen, das Verhältnis von Gesamt- oder LDL-Cholesterin zu HDL-Cholesterin, die Konzentration von Apolipoprotein B (ApoB) oder noch besser das Verhältnis von Apolipoprotein B zu Apolipoprotein A (ApoB/ApoA).

Die PURE-Studie

Kürzlich hat die PURE-Studie (PURE: Prospective Urban Rural Epidemiology), bei der mehr als 200 Forscher aus aller Welt beteiligt waren, an 125'287 Teilnehmern aus 18 Ländern (in Nord- und Südamerika, Asien, Afrika und Europa) den Einfluss von Nahrungsfett auf die verschiedenen Blutlipid-Parameter überprüft (1). Zusätzlich wurden statistische Modelle konstruiert, um abzuschätzen, welchen Einfluss ein isokalorischer Austausch von Nährstoffen auf diese Blutlipid-Parameter ausüben würde.

Ergebnisse

Eine vermehrte Zufuhr an Fett insgesamt oder an gesättigten Fettsäuren war zwar mit erhöhtem Gesamt-Cholesterin und LDL-Cholesterin und erhöhter ApoB-Konzentration assoziiert, aber andererseits auch mit einem erhöhten HDL-Cholesterinspiegel und einem gesenkten Triglyceridspiegel. Und die hinsichtlich kardiovaskulärer Erkrankungen besonders aussagefähigen Risiko-Parameter, die Gesamt-Cholesterin/HDL-, Triglycerid/HDL- und ApoB/ApoA-Quotienten, waren ebenfalls signifikant gesenkt.

Ein vermehrter Kohlenhydratkonsum andererseits war mit niedrigerem Gesamt- und LDL-Cholesterin und niedrigerem ApoB, aber auch mit niedrigerem HDL-Cholesterin assoziiert. Umgekehrt waren die relevanten Quotienten von Gesamt- zu HDL-Cholesterin, von Triglyceridspiegel zu HDL-Cholesterin und von ApoB zu ApoA signifikant erhöht!

Bei den Austauschmodellen ergab sich, dass der ungünstigste Effekt auf die Blutlipid-Parameter durch einen isokalorischen Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch Kohlenhydrate zu erwarten ist. Der isokalorische Austausch von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren hingegen mündete zwar in einer Senkung des LDL-Cholesterins, aber auch des HDL-Cholesterins und in einem Anstieg der Triglyceride.

Fazit

Die Autoren der Studie kommen zum Schluss, dass die Ergebnisse dieser grossen multinationalen Studie den etablierten Ernährungsempfehlungen quasi diametral widersprechen, die seit Jahrzehnten einen Ersatz der gesättigten Fettsäuren durch Kohlenhydrate vorsehen – mit dem ungünstigsten aller Effekte. Zudem weisen sie explizit darauf hin, wie unsinnig es ist, zur Beurteilung von Nahrungsqualität in der Ernährungsberatung das Augenmerk primär auf LDL-Cholesterin zu richten.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

1. Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, et al. Association of dietary nutrients with blood lipids and blood pressure in 18 countries: a cross-sectional analysis from the PURE study. Lancet Diabetes Endocrinol 2017;5(10):774-787.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2017



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch