

FAO/WHO-Expertenbericht: Gesättigte Fettsäuren kein Herzrisiko

Am 15. September 2009 wurde im Auftrag der FAO/WHO die bislang grösste Meta-analyse zum Einfluss von Fett und Fettsäuren auf das Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK) veröffentlicht (1). Einbezogen wurden einerseits Langzeitbeobachtungsstudien (Kohortenstudien) und andererseits kontrollierte Interventionsstudien mit fettreduzierter bzw. fettmodifizierter Diät, wobei es sich bei letzteren überwiegend um Sekundärprävention handelte. Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über die Ergebnisse der Kohortenstudien gegeben. Im nächsten Maillaiter werden die Ergebnisse der Diät-Studien dargestellt

Ergebnisse

1. **Gesättigte Fettsäuren sind kein Risikofaktor für KHK.** Das Relative Risiko für die höchste, im Vergleich zur geringsten Zufuhr von gesättigten Fettsäuren in Bezug auf KHK-Tod betrug 1.14 (KI: 0.82–1.60) und in Bezug auf KHK-Ereignisse 0.93 (KI: 0.83–1.05). Auch die Modellrechnung mit kontinuierlicher Zufuhrerhöhung um 5 % der Kalorien ergab keinen signifikanten Zusammenhang.
2. **Die Höhe der Gesamtfettzufuhr hat keinen Einfluss auf KHK.** Das Relative Risiko betrug bei höchster im Vergleich zur niedrigsten Zufuhr für KHK-Tod 0.94 (KI: 0.74–1.18) und für KHK-Ereignisse 0.93 (KI: 0.84–1.03). Auch die Modellrechnung mit kontinuierlicher Zufuhrerhöhung um 5 % der Kalorien ergab keinen signifikanten Zusammenhang.
3. **Die Höhe der Zufuhr einfach ungesättigter Fettsäuren hat keinen signifikanten Einfluss auf KHK-Tod oder KHK-Ereignisse.** Das Relative Risiko betrug bei höchster im Vergleich zur niedrigsten Zufuhr für KHK-Tod 0.85 (KI: 0.60–1.20) und für KHK-Ereignisse 0.87 (KI: 0.74–1.03). Auch die Modellrechnung mit kontinuierlicher Zufuhrerhöhung um 5 % der Kalorien ergab keinen signifikanten Zusammenhang.

In die Analyse wurden die methodisch besten 28 Kohortenstudien einbezogen, die zusammen etwa 280'000 Teilnehmer und 3.7 Million Personen-Jahre Beobachtungszeit umfassten. Der Altersbereich der Teilnehmer zu Studienbeginn variierte zwischen 40 und 65 Jahren. Die Beobachtungszeit variierte zwischen 4 und 25 Jahren. In diesen Zeiträumen kam es insgesamt zu 6'600 tödlichen KHK-Ereignissen.



4. Die Zufuhr von Omega-6 Fettsäuren ist signifikant mit einem erhöhten Risiko für KHK-Tod assoziiert. Das Relative Risiko für höchste, im Vergleich zur geringsten Zufuhr in Bezug betrug 1.25 (KI: 1.06–1.47) und in Bezug auf KHK-Ereignisse 0.97 (KI: 0.74–1.27). Die Modellrechnung mit kontinuierlicher Zufuhrerhöhung um 5 % der Kalorien ergab für KHK-Tod mit 0.94 (KI: 0.71–1.25) keinen und mit 0.84 (KI: 0.70–1.00) bei KHK-Ereignissen einen marginal signifikanten Zusammenhang.
5. Die Zufuhr von Trans-Fettsäuren ist signifikant mit KHK assoziiert. Das Relative Risiko bei höchster im Vergleich zur geringsten Zufuhr in Bezug auf KHK-Tod betrug 1.32 (KI: 1.08–1.61) und auf KHK-Ereignisse 1.25 (KI: 1.07–1.46). Die Modellrechnung mit kontinuierlicher Zufuhrerhöhung um 2 % der Kalorien ergab für KHK-Tod mit einem Relativen Risiko von 1.21 (KI: 0.89–1.65) einen nicht-signifikanten und mit 1.22 (KI: 1.11–1.35) bei KHK-Ereignissen einen marginal signifikanten Zusammenhang.

Die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist signifikant mit einem gesenkten Risiko für KHK-Tod assoziiert: RR = 0.82 (KI: 0.71–0.94). Die Senkung des Risikos für KHK-Ereignisse war mit einem Relativen Risiko von 0.87 (KI: 0.71–1.10) nicht signifikant.

Kommentar

Diese Analysen, die im Auftrag der FAO/WHO durchgeführt wurden, werden möglicherweise für viele überraschend sein. Es sei jedoch angemerkt, dass es sich dabei um eine Überprüfung längst veröffentlichter, zum Teil sehr alter Studien handelt. Wer also die Datenlage kritisch verfolgt hatte, wusste, dass sie in Bezug auf gesättigte Fettsäuren und KHK der etablierten Lehre widerspricht.

Literatur

1. 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.

Gratis downloadbar unter

<http://content.karger.com/produktedb/produkte.asp?typ=fulltext&file=000229002>



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mail [later](#) November 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch