

## Führende Forscher kritisieren neue Fetteempfehlungen der WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat kürzlich einen Entwurf zu neuen Fett-Leitlinien zur Konsultation veröffentlicht. Anerkannte ErnährungsforscherInnen nahmen dazu Stellung und forderten, dass pauschale Vorwürfe gegen gesättigte Fette fallen gelassen werden.



Die WHO gibt seit den 70er Jahren immer wieder Empfehlungen zur Fettzufuhr ab. In diesen hat sie wiederholt gefordert, die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren zu senken. Sie begründet dies mit vermeintlichen gesundheitlichen Risiken. Betroffen von den Warnungen sind viele besonders nährhafte tierische Lebensmittel wie Eier und Fleisch, vor allem aber Milch und Milchprodukte, da MilCHFett von allen tierischen Fetten den höchsten Anteil gesättigter Fettsäuren aufweist.

Die WHO-Empfehlungen gelten vielen Länderregierungen als «letzter Stand des Wissens», werden übernommen und haben entsprechend grossen Einfluss auf die jeweiligen Ernährungsempfehlungen. Ab Mitte der 70er Jahre startete mit den WHO-Empfehlungen in vielen Industrieländern auch der Trend zu fettreduzierten Nahrungsmitteln, was im Gegenzug bei den KonsumentInnen zu einem vermehrten Konsum von Zucker und stärke-reichen, raffinierten Kohlenhydratquellen führte (1).

## Entwurf zur neuen WHO-Fett-Leitlinie veröffentlicht

Zur Aktualisierung ihrer Fett-Empfehlungen hat die WHO den Entwurf einer neuen Leitlinie im Mai 2018 zur Konsultation veröffentlicht.<sup>1</sup> Im Entwurf wurde erneut empfohlen, die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Im Gegenzug wird empfohlen, vermehrt mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Pflanzenölen, Samen und Nüssen und in öligem Fisch enthalten sind, zu konsumieren. Begründet wurde dies erneut mit der vermeintlichen Gesundheitsschädlichkeit von gesättigten Fettsäuren. Milch und Milchprodukte liefern aber in ihrer Matrix bekanntlich nicht nur gesättigte Fettsäuren, sondern eine Fülle von bioaktiven Begleitstoffen, die in ihrer Gesamtheit die gesundheitliche Wirkung des Konsums beeinflussen (2). Tatsächlich weist die Datenlage insbesondere für den Konsum von Milch und den verschiedenen Milchprodukten kein erhöhtes, sondern eher ein gesenktes Risiko für metabolisches Syndrom, Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen aus (1).

## ErnährungsforscherInnen fordern Überarbeitung

Am 3. Juli 2019 haben 16 weltweit anerkannte ErnährungsforscherInnen (siehe Appendix) in einer gemeinsamen Stellungnahme gegen den aktuellen WHO-Entwurf im *British Medical Journal* protestiert. Die AutorInnen fordern darin nach ausführlicher Durchsicht und umfangreicher Auswertung der verfügbaren Literatur, die pauschalen Vorwürfe, gesättigte Fettsäuren seien gesundheitsschädlich, fallen zu lassen (3). Sie weisen darauf hin, dass gesättigte Fettsäuren keine biologische Entität darstellen, sondern dass die physiologischen bzw. gesundheitlichen Auswirkungen je nach spezifischer Fettsäure und spezifischer Nahrungsquelle extrem variierten. Zudem wirkten gesättigte Fettsäuren in Abhängigkeit von der Einbindung in die Matrix der natürlichen Nahrungsmittel sehr unterschiedlich. Schliesslich enthielten diese Nahrungsmittel neben gesättigten Fettsäuren noch eine Vielzahl anderer biologisch aktiver Nährstoffe, die präventiv wirksam seien und vermeintliche Risiken bestimmter Fettsäuren kompensieren könnten. Letztlich gebe es auch keine überzeugenden Belege dafür, dass der Konsum von gesättigten Fettsäuren ein kardiovaskuläres Risiko darstelle. Einzelne gesättigte Fettsäuren haben zwar einen Einfluss auf das LCL-Cholesterin, das ein Surrogat für das kardiovaskuläre Risiko darstellt; dieser Einfluss erklärt aber nicht den Effekt auf die Gesundheit insgesamt.

Insgesamt sei der WHO-Ansatz, sich auf gesättigte Fettsäuren zu konzentrieren und dabei die Nahrungsquellen zu ignorieren, problematisch. Wörtlich formulieren die Autoren:

*«Wir sind der Meinung, dass Empfehlungen zur Verringerung der Aufnahme von gesättigten Fettsäuren ohne Berücksichtigung spezifischer Fettsäuren und Nahrungsquellen nicht auf wissenschaftlicher Evidenz beruhen und von anderen, effektiveren, Lebensmittel-basierenden Empfehlungen ablenken. Empfehlungen zur Senkung von gesättigten Fettsäuren könnten zu einem Minderkonsum von nährstoffdichten Nahrungsmitteln führen, die zur Prävention von Krankheiten und Verbesserung des Gesundheitsstatus wichtig sind.*

*Basierend auf einigen Jahrzehnten einschlägiger Erfahrung befürchten wir, dieser Fokus auf gesättigte Fettsäuren könnte die ungewollte Folge haben, Regierungen, Verbraucher und die Lebensmittelindustrie dazu zu verleiten, Nahrungsmittel anzupreisen, die arm an gesättigten Fettsäuren, aber reich an raffinierten Stärke und Zucker sind.»*

Diese ausführliche kritische Analyse von 16 voneinander unabhängigen internationalen FettexpertInnen wird inzwischen als irrelevant abgelehnt, weil ihre Erarbeitung von der Milchindustrie finanziell unterstützt wurde. Doch ist solche Kritik unlauter, referieren die AutorInnen doch allein die Ergebnisse von längst

<sup>1</sup> [https://extranet.who.int/dataform/upload/surveys/666752/files/Draft%20WHO%20SFA-TFA%20guidelines\\_04052018%20Public%20Consultation\(1\).pdf](https://extranet.who.int/dataform/upload/surveys/666752/files/Draft%20WHO%20SFA-TFA%20guidelines_04052018%20Public%20Consultation(1).pdf)

durchgeführten Langzeitbeobachtungsstudien, kontrollierten Interventionsstudien und Experimenten, die von völlig unterschiedlichen Sponsoren und staatlichen Mitteln gefördert waren, die aber von der WHO für ihre aktuellen Empfehlungen keine entsprechende Berücksichtigung fanden. Dass solch eine koordinierte Kooperation von internationalen ExpertInnen Kosten erzeugt, ist nicht zu verhindern. Wie beim *British Medical Journal* üblich, wurde mit einer umfangreichen Angabe aller denkbaren Interessenskonflikte für die notwendige Transparenz gesorgt.

## Literaturverzeichnis

1. Wu JHY, Micha R, Mozaffarian D. Dietary fats and cardiometabolic disease: mechanisms and effects on risk factors and outcomes. *Nat Rev Cardiol* 2019.
2. Mozaffarian D, Wu JHY. Flavonoids, Dairy Foods, and Cardiovascular and Metabolic Health: A Review of Emerging Biologic Pathways. *Circ Res* 2018;122(2):369-84.
3. Astrup A, Bertram HC, Bonjour JP, et al. WHO draft guidelines on dietary saturated and trans fatty acids: time for a new approach? *BMJ* 2019;366:l4137.

## Appendix

### Die Autorinnen und Autoren

Arne Astrup head of department <sup>1</sup>, Hanne CS Bertram professor <sup>2</sup>, Jean-Philippe Bonjour honorary professor of medicine <sup>3</sup>, Lisette CP de Groot professor <sup>4</sup>, Marcia C de Oliveira Otto assistant professor <sup>5</sup>, Emma L Feeney assistant professor <sup>6</sup>, Manohar L Garg director <sup>7</sup>, Ian Givens professor and director <sup>8</sup>, Frans J Kok emeritus professor of nutrition and health <sup>4</sup>, Ronald M Krauss senior scientist and Dolores Jordan endowed chair <sup>9</sup>, Benoît Lamarche chair of nutrition <sup>10</sup>, Jean-Michel Lecerf head of department <sup>11</sup>, Philippe Legrand professor <sup>12</sup>, Michelle McKinley reader <sup>13</sup>, Renata Micha associate professor <sup>14</sup>, Marie-Caroline Michalski research director <sup>15</sup>, Dariush Mozaffarian dean <sup>14</sup>, Sabita S Soedamah-Muthu associate professor <sup>16</sup>

### Die Institutionen

- 1 Department of Nutrition, Exercise, and Sport, University of Copenhagen, DK-2200 Copenhagen N, Denmark
- 2 Department of Food Science, Aarhus University, Denmark
- 3 Geneva University Hospitals and Faculty of Medicine, Switzerland
- 4 Division of Human Nutrition, Department of Agrotechnology
- 5 University of Texas Health Science Center at Houston, TX, USA
- 6 Institute of Food and Health, University College Dublin, Republic of Ireland
- 7 Nutraceuticals Research Programme, University of Newcastle, Callaghan, NSW 2308, Australia
- 8 Institute for Food, Nutrition, and Health, University of Reading, UK
- 9 Children's Hospital Oakland Research Institute and UCSF Benioff Children's Hospital, Oakland, CA, USA
- 10 Institute of Nutrition and Functional Foods, Université Laval, Québec, Canada
- 11 Nutrition et Activité Physique, Institut Pasteur de Lille, France
- 12 Agrocampus-INRA, Rennes, France
- 13 Institute for Global Food Security, Queen's University Belfast, UK
- 14 Friedman School of Nutrition Science and Policy, Tufts University, Boston, MA, USA
- 15 INRA, INSERM, Univ Lyon, Université Claude Bernard Lyon 1, CarMeN laboratory, Oullins, France
- 16 Center of Research on Psychology in Somatic Diseases (CORPS), Department of Medical and Clinical Psychology, Tilburg University, Netherlands

## **Für weitere Informationen**

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

Newsletter für Ernährungsfachleute August 2019