

Neue Metaanalyse evaluiert den Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Krankheiten

Mitte Januar erschien in der wichtigsten Fachzeitschrift für Ernährungswissenschaften, dem American Journal of Clinical Nutrition „online first“ die umfangreichste und detaillierteste Metaanalyse der Langzeitstudien zum Einfluss von gesättigten Fettsäuren auf Koronare Herzkrankheit (KHK) und Hirninfarkt (1). Sie belegt ohne jeden Zweifel: Gesättigte Fettsäuren sind kein Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen.

Wie im Maillaiter vom Januar 2009 bereits angekündigt¹ haben renommierte und einflussreiche Ernährungsforscher die Datenlage der letzten Jahrzehnte durchforstet und alle Langzeitbeobachtungs- bzw. Kohortenstudien zum Thema gesichtet, bewertet und gemeinsam analysiert. Die Arbeitsgruppe umfasste Prof. Dr. Ronald Krauss, einer der renommiertesten Lipidologen der Welt und seine Mitarbeiterin Frau Dr. Patty Siri Tarino vom *Children's Hospital Oakland Research Institute* (CHORI) in Oakland (Kalifornien, USA). Dazu kamen noch der renommierte Epidemiologe Prof. Dr. Frank Hu und seine Mitarbeiterin Frau Dr. Qi Sun von der Harvard-Universität in Boston.

Die Forschungsarbeit wurde zu gleichen Teilen mit Geldmitteln der Gesundheitsbehörden der USA (NIH) und von Unilever bzw. des National Dairy Council der USA gefördert. Mit dieser ausgewogenen Unterstützung wurde sichergestellt, dass kein Verdacht von einseitiger Interessenvertretung auf-

Die bisher umfangreichste Metaanalyse

Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2010.

Die Wissenschaftler unternahmen eine umfassende Literaturrecherche nach strengen methodischen Kriterien. Schliesslich wurden 21 Kohortenstudien in die Analyse aufgenommen. Die älteste stammte aus dem Jahr 1981, die neueste aus dem Jahr 2007. Insgesamt 16 Studien

¹http://www.swissmilk.ch/de/uploads/media/Swissmilk_Kongressbericht_Phoenix2.pdf



lieferten Daten zu KHK-Morbidität und –Mortalität und 8 Studien zum Hirninfarkt, wobei einige Studien zu beiden Endpunkten publiziert hatten. Zusammengefasst erfasste man damit 347 747 Personen mit einer Beobachtungsdauer zwischen 5 und 23 Jahren. Während des Follow-up waren zusammengefasst 11 006 tödliche oder nicht-tödliche „Fälle“ aufgetreten. Die Inzidenz wurde mit dem Konsum von gesättigten Fettsäuren in Beziehung gesetzt. Dafür wurden modernste methodisch anspruchsvolle statistische Verfahren angewandt.

Ergebnis

Mit Steigerung des Konsums fand sich keinerlei Erhöhung des Risikos. Im Vergleich der höchsten mit der niedrigsten Zufuhr (5. vs 1. Quintil) betrug das Relative Risiko 1,07 (95 % Konfidenz-Intervall 0,96–1,19) für KHK und 0,81 (95 % Konfidenz-Intervall 0,62–1,05) für Hirninfarkt. Für beide Herz-Kreislauf-Kategorien zusammen genommen ergab sich für den höchsten Konsum von gesättigten Fettsäuren im Vergleich zum geringsten Konsum ein Relatives Risiko von 1,00 (95 % Konfidenz-Intervall 0,89–1,11). Anders ausgedrückt: Das Risiko für tödliche oder nicht-tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt um 0 Prozent, wenn man viel gesättigte Fettsäuren isst!

Diese Ergebnisse änderten sich auch nicht in Untergruppenanalysen, also wenn man nach Lebensalter < oder > 60 Jahren, nach Geschlecht oder nach Studienqualität differenzierte.

Die Autoren kommen zum Schluss, dass es keine hinreichende Evidenz für die weit verbreitete Position gibt, dass gesättigte Fettsäuren ein Herz-Kreislauf-risiko seien.

In einem begleitenden Übersichtsartikel und Positionspapier ², das am 20. Januar 2010 ebenfalls „online first“ erschienen ist und das für die selbe Printausgabe in Ergänzung zur Metaanalyse vorgesehen ist, stellen die vier Wissenschaftler noch einmal ihr Ergebnis in den Kontext der Gesamtschau auf den Einfluss von Ernährung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Sie weisen darauf hin, dass die Herausstellung von einzelnen Nährstoffen wie die gesättigten Fettsäuren viel zu simplizistisch sei und dass statt dessen die vielen Interaktionen beachtet werden müssen.
- In diesem Zusammenhang weisen sie auch deutlich darauf hin, dass bei den derzeitigen Lebensbedingungen mit Bewegungsarmut und Übergewicht die hohe Kohlenhydratzufuhr entscheidend zur Ausprägung eines atherogenen Blutfettprofils und damit zu einer Verstärkung des kardiovaskulären Risikos beiträgt und dass auf deren Zufuhrminderung die grösste Aufmerksamkeit liegen sollte (2).

² <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/ajcn.2008.26285v1>



Kommentar

Diese grösste und bedeutendste Metaanalyse bestätigt die beiden weniger aufwendigen Metaanalysen anderer Arbeitsgruppen, die in den letzten 10 Monaten bereits erschienen sind (3, 4)^{3,4}. Die in den Metaanalysen mehrheitlich verwendeten epidemiologischen Studien stammten aus der Zeit vor dem Jahr 2000. Das macht deutlich, dass es sich bei diesem eindeutigen Ergebnis keinesfalls um eine „neue“ Erkenntnis handelt. Vielmehr ist seit Jahrzehnten diese Datenlage offensichtlich. Unter Berücksichtigung aller verschiedenen Studien konnte man schon seit Jahrzehnten feststellen, dass sie mehrheitlich kein Risiko für gesättigte Fettsäuren auswiesen.

Literatur

1. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr 2010.
2. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. Am J Clin Nutr 2010.
3. Mentz A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS. A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. Arch Intern Med 2009;169:659-69.
4. 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.

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 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailleiter Februar 2010

³ <http://www.swissmilk.ch/de/uploads/media/Milchfett-ist-kein-Herzkreislaufisiko.pdf>

⁴ http://www.swissmilk.ch/de/uploads/media/WHO-Expertenbericht-gesaettigte-Fettsaeuren-kein_Herzrisiko.pdf



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch