

Pflanzenfett nach Herzinfarkt ohne Wirknachweis

Fettmodifikation und Fettreduktion sind die Ernährungsempfehlungen, die Patienten nach einem Herzinfarkt erhalten. In aktuellen, umfassenden Arbeiten wurde zu diesen Empfehlungen kein Schutz vor einem erneuten Infarkt gefunden.



Pflanzenfett senkt kardiovaskuläre Ereignisse nicht.

Nach überstandenerm Herzinfarkt erhalten Patientinnen und Patienten in der Klinik üblicherweise die Anweisung, zukünftig weniger Fett zu essen. Bei der Fettauswahl sollen sie vor allem auf Butter und anderes tierisches Fett weitgehend verzichten. Dafür sollen sie pflanzliches Fett und Diät-Margarine verwenden. Diese Massnahme ist als «Fettmodifikation» bekannt. Sie soll das Herz «schützen», also das Risiko eines Reinfarktes mindern. Die Patienten behalten meist nach der Klinikentlassung diese Ernährungsumstellung bei. Vom Hausarzt und Diätberatern wird dies bestätigt.

Warum sich diese klinischen Massnahmen so erfolgreich durchsetzen konnten, ist nicht offensichtlich. Denn die randomisiert-kontrollierten Studien zur Überprüfung dieser Ernährungsumstellung waren im Ergebnis heterogen.

Keine geringere Sterblichkeit durch Fettmodifikation

Eine Arbeitsgruppe der Universität Wien hat nun mit einem systematischen Review von Meta-Analyse und univariater/multivariater Meta-Regression die Datenlage analysiert (1). Sie bezogen dazu alle bislang durchgeführten randomisiert-kontrollierten Studien zum sekundärpräventiven Effekt einer Fettreduktion und/oder Fettmodifikation ein. Sie ermittelten dabei auch den Einfluss der aufgenommenen Fettsäuren in Bezug auf kardiovaskuläre Ereignisse, kardiovaskuläre Sterblichkeit und Gesamt-Sterblichkeit. Insgesamt haben sie 12 Studien mit 7150 Teilnehmern im aktuellen systematischen Review aufgenommen.

Ergebnis

Die zusammengenommenen Analysen ergaben für die fettmodifizierte Diät keine signifikante Senkung hinsichtlich Myokard-Infarkt, kombinierter kardiovaskulärer Ereignisse, kardiovaskulärer Sterblichkeit oder Gesamt-Sterblichkeit. Vergleichbar ergebnislos blieb auch der Einsatz



einer fettarmen Diät. Die univariaten und multivariaten Modelle ergaben keine signifikanten Assoziationen zwischen einfach ungesättigten Fettsäuren oder der mehrfach ungesättigten Linolsäure und den klinischen Endpunkten.

Die Autoren kommen zum Schluss, dass weder die Senkung der Fettzufuhr noch die Fettmodifikation in der Sekundär-Prävention der koronaren Herzkrankheit von nachweisbarem Vorteil ist. Die Empfehlung für eine höhere Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Austausch gegen gesättigte Fettsäuren ist nicht mit einer Senkung des Risikos assoziiert.

Olivenöl verhindert koronare Herzkrankheiten nicht

Dieses ernüchternde Ergebnis wird durch die Entzauberung eines weiteren Mythos ergänzt. Olivenöl hat das Image, das Herz zu «schützen». Die besonders niedrige kardiovaskuläre Sterblichkeit in Mittelmeerländern wird häufig auf den dort typisch hohen Konsum von Olivenöl zurückgeführt.

Spanische Ernährungswissenschaftler, die auch an der berühmten PREDIMED-Studie mit Nüssen und Olivenöl beteiligt sind, haben kürzlich eine Meta-Analyse von Fall-Kontroll-Studien, Kohorten-Studien und Interventions-Studien zum Einfluss des Konsums von Olivenöl auf die koronare Herzkrankheit und Hirninfarkt durchgeführt (2).

Ergebnis

Sie fanden bei einem gesteigerten Olivenölkonsum kein signifikant gemindertes Risiko für die koronare Herzkrankheit. Allerdings ergab sich für Hirninfarkt ein gesenktes Risiko, sodass sich wenigstens in der Kombination von Herz- und Hirninfarkt ein Vorteil für reichlichen Olivenölkonsum nachweisen liess.

Literatur

(1) Schwingshackl L, Hoffmann G. Dietary fatty acids in the secondary prevention of coronary heart disease: a systematic review, meta-analysis and meta-regression. *BMJ Open*. 2014 Apr 19;4(4):e004487.

(2) Gracia E, Fiol M, Lapetra J, et al. Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study. *BMC Med*. 2014 May 13;12(1):78.

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 Juli/August 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch