

Sind die gängigen Empfehlungen zu gesättigten Fettsäuren ohne Evidenz?

Die bekannte US-amerikanische Wissenschaftsjournalistin Nina Teicholz hat in der Fachzeitschrift «Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity» einen brisanten und spannenden Kommentar veröffentlicht zu den gängigen Empfehlungen, man solle den Konsum von gesättigten Fettsäuren bzw. von Lebensmitteln, die einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren aufweisen, reduzieren (1).



In ihrem Artikel beschreibt sie die sogenannte Diet-Heart-Hypothese. Diese Hypothese besagt, dass gesättigte Fettsäuren das LDL-Cholesterin steigern, was wiederum einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Daher müssten gesättigte Fettsäuren und Lebensmittel mit einem nennenswerten Gehalt an gesättigten Fettsäuren folglich auch das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen.

Die Geschichte dieser Empfehlungen beginnt in den späten 1950er-Jahren und dauert bis in die Gegenwart an. Tatsächlich wurde die «Diät-Herz-Hypothese» anfangs allein auf der Grundlage schwacher, assoziativer Beweise eingeführt. Spätere kontrollierte klinische Studien versuchten diese Hypothese zu untermauern, konnten aber nie einen kausalen Zusammenhang belegen. Mittlerweile liegen über 20 systematische Übersichtsarbeiten und auch Meta-Analysen dieser Studien vor, die grösstenteils zu dem Schluss kommen, dass gesättigte Fette keinen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kardiovaskuläre Sterblichkeit oder Gesamtsterblichkeit haben.

Diese wissenschaftliche Datenlage sollte ein Umdenken bewirken: Die Angabe von Obergrenzen für Fettsäuren ist ungerechtfertigt, und es sollten keine Empfehlungen zum Minderkonsum von Nahrungsmitteln mit nennenswerten Anteilen an gesättigten Fettsäuren abgegeben werden.

Teicholz blickt kompetent hinter die Kulissen und präsentiert in ihrer Abhandlung etliche Enthüllungen, wie sie in der wissenschaftlichen Literatur selten oder noch nie veröffentlicht wurden. Explizit beschreibt sie am Beispiel der USA die möglichen Hintergründe: die Rolle der US-Behörden bei der Einführung der «Diät-Herz-Hypothese», einschliesslich möglicher Interessenkonflikte im zuständigen Unterausschuss für die Ernährungsrichtlinien, und die offensichtlichen Interessenkonflikte bei der American Heart Association. Im Fall der Ernährungsrichtlinien aus dem Jahr 2020 dokumentiert sie, dass die beteiligten Experten sogar ihre eigenen Erkenntnisse leugnen.

Die Abhandlung von Nina Teicholz macht deutlich, wie Interessenkonflikte und lange bestehende Vorurteile einer Aktualisierung der Ernährungspolitik und der Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage der aktuellen besten Evidenz entgegenstehen.

Prof. Ian Givens vom Institute for Food, Nutrition and Health an der University of Reading (UK) äusserte sich diesbezüglich gleichermassen. In einer umfassenden Übersicht beurteilt er die aktuelle Datenlage. Seine Schlussfolgerung: Die Langzeitbeobachtungsstudien und die randomisierten, kontrollierten Diät-Studien zeigen, dass zumindest für Milch und Milchprodukte kein konsistenter Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder für Typ-2-Diabetes besteht. Seiner Einschätzung nach sind erhebliche Zweifel an der Gültigkeit der herkömmlichen Empfehlung angebracht. Er weist auf all die neuen Erkenntnisse hin, die erklären können, warum Milch und Milchprodukte «trotz» ihres hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren kein Risiko darstellen. Dies lässt sich vor allem auf ihre Einbindung in die natürliche Lebensmittelmatrix und auf deren vielschichtige Wirkungen zurückführen.

Fazit

Insgesamt haben Milch und Milchprodukte entweder einen neutralen oder einen vorteilhaften Zusammenhang in Bezug auf kardiovaskuläre Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Eindeutig präventive Wirkungen sind für den Konsum von Joghurt in Bezug auf Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes nachgewiesen, ein Thema, das angesichts des starken Anstiegs von Übergewicht, Fettleber und Diabetes in vielen Ländern der Welt dringend Aufmerksamkeit erfordert.

Literatur

1. Teicholz N. A short history of saturated fat: the making and unmaking of a scientific consensus. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2023; 30(1): 65–71.
https://journals.lww.com/co-endocrinology/Fulltext/2023/02000/A_short_history_of_saturated_fat__the_making_and.10.aspx
2. Givens I. Dairy foods and cardiometabolic diseases: an update and a reassessment of the impact of SFA. Proc Nutr Soc. 2023;1-17.
<https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/dairy-foods-and-cardiometabolic-diseases-an-update-and-a-reassessment-of-the-impact-of-sfa/EE7F0D574D7BA1EE6AA2A79981EB2B22>

Impressum

© Swissmilk 2023
Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Korrektorat: Markus Schütz, Bern
Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Juli 2023

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Gesundheit & Genuss
Laubeggstrasse 68
CH-3006 Bern
www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.