

## «Wertvolle» ungesättigte Pflanzenfette Sind sie ein Herzinfarkt-Risiko?

Seit 50 Jahren lautet die wichtigste Empfehlung für eine «gesunde» Ernährung: Weniger von den tierischen, «überwiegend gesättigten» Fetten und dafür mehr von den «wertvollen» mehrfach ungesättigten pflanzlichen Fetten. Sonnenblumen-, Distel-, Weizen-, Maiskeim- und Sojaöl sowie daraus hergestellte Margarinen werden gemeinhin als «Herzschutz» angepriesen. Neueste Analysen der bisher durchgeführten klinischen Diät-Interventionsstudien kommen jedoch zum Schluss, dass diese Pflanzenfette, die reich an Omega 6 sind, kein gemindertes, sondern ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko darstellen könnten.

Der Austausch von gesättigten gegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren wird auch als «Fettmodifikation» bezeichnet. Die Begründung dafür lautet, dass die Linolsäure essenziell ist und den LDL-Cholesterinspiegel senkt. Erhöhtes LDL ist ein anerkannter Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit (KHK). So wird gefolgert, dass die diätetische LDL-Senkung mit Linolsäuren zur Herzinfarktprävention beiträgt. Diese Argumentation berücksichtigt allerdings nicht, dass möglicherweise unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Diese können den Vorteil einer LDL-Senkung wettmachen oder übertreffen. So ist seit Langem bekannt, dass ein hoher Konsum von Linolsäure die Oxidationsneigung des LDL-Cholesterins signifikant verstärkt. Das entsprechend als «oxLDL» bezeichnete Stoffwechselprodukt des LDL-Cholesterins hat ein besonders hohes atherogenes Potenzial, und die Bestimmung des oxLDL dient der Prognose von arteriosklerotischen Plaques (1).



Sind ungesättigte Pflanzenfette ein Herzinfarkt-Risiko?

Männer mit überstandenen Herzinfarkt im Alter von 30 bis 59 Jahren aufgenommen. In der Interventionsgruppe wurden gesättigte Fette (aus tierischen Fetten, Standard-Margarinen und Back- bzw. Bratfetten) durch linolsäurereiche Fette (Distelöl und daraus hergestellte Margarinen, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren) ausgetauscht. Die Kontrollgruppe

### Sydney Diet Heart Study

Vor diesem Hintergrund wurden kürzlich fehlende Daten der *Sydney Diet Heart Study*, die als einfachblinde, zweiar-mige, randomisiert-kontrollierte Studie in den Jahren 1966–73 durchgeführt worden war, regeneriert und neu analysiert (1). Sie wurde an einer ambulanten Herzklinik in Sydney (Australien) durchgeführt. Dafür hatte man 458



erhielt keine Ernährungsempfehlungen und keine speziellen Nahrungsmittel. Bis auf die Ernährungsumstellung wurden beide Gruppen identisch behandelt.

## Ergebnisse

In der Interventionsgruppe (n = 221) mit «wertvollen» Pflanzenfetten fand man im Vergleich zur Kontrollgruppe (n = 237):

- eine signifikant erhöhte Koronar-Sterblichkeit,
- eine signifikant erhöhte kardiovaskuläre Sterblichkeit und
- eine signifikant erhöhte Gesamtsterblichkeit!

Die Hazard-Ratio für die Gesamtsterblichkeit betrug 1,62 (95% Konfidenz-Intervall: 1,00–2,80; P = 0,05), für die kardiovaskuläre Sterblichkeit 1,70 (95% KI: 1,03–2,80; P = 0,04) und für die Koronar-Sterblichkeit 1,74 (95% KI: 1,04–2,92; P = 0,04).

Anschliessend ergänzten Ramsden und Mitarbeiter ihre bereits früher veröffentlichte Meta-analyse aller anderen Studien, die eine Fettmodifikation (mit Linolsäure) getestet hatten, mit den Ergebnissen aus der *Sydney Diet Heart Study*. Zusammen ergab sich für den Konsum linolsäurereicher Pflanzenfette ein nichtsignifikanter Trend zu einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko durch Koronarerkrankungen [Hazard Ratio 1,33 (95% KI: 0,99–1,79); P = 0,06] und kardiovaskuläre Erkrankungen [HR: 1,27 (95% KI: 0,98–1,65); P = 0,07].

Die Autoren kommen zum Schluss, dass für die Empfehlung, gesättigte Fette durch mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren auszutauschen, nie ein klinischer Vorteil etabliert werden konnte. Die Daten sprächen sogar für die Möglichkeit eines erhöhten Sterblichkeitsrisikos. Die Autoren halten es deshalb für angebracht, dies endlich bei der Formulierung von Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen.

## Kommentar

Da die Resultate der bisher durchgeführten Langzeit-Beobachtungsstudien ebenfalls kein gemindertes, sondern ein erhöhtes KHK-Risiko für einen hohen Konsum von mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren ergeben haben (2), scheint es überfällig, die herrschende Ernährungsempfehlung zur Fettmodifikation zu überarbeiten.

## Literatur

1. Ramsden CE, Zamora D, Leelarthaepin B *et al.* Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis. *BMJ* 2013; 346:e8707.
2. 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



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
Susann Wittenberg  
Ernährungswissenschaftlerin BSc  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

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

Mailaiter März 2013



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)