

Fett in der Ernährung: eine Tragödie ohne Ende?

Die Herleitung von Empfehlungen zum Essen und Trinken ist eine Wissenschaft für sich. Diese stellt sicher, dass die Sichtung der relevanten Forschungserkenntnissen nach akzeptierten Standards erfolgt. So weit die Theorie. Bei den Fetten ist die Situation seit jeher speziell. Sowohl Befürworter wie auch Gegner einer möglichst niedrigen Fettzufuhr berufen sich auf eine entsprechende Evidenzlage. In solchen Situationen liegt die Vermutung nahe, dass neben den harten Fakten auch andere Faktoren die Herleitung einer Empfehlung beeinflussen. Und unbefangene Beobachter könnten gar auf die Idee kommen, dass es sich bei diesem Disput schon fast um eine Glaubensfrage handelt. In Glaubensfragen rund um das Essen und Trinken helfen aber Fakten nicht immer weiter. Paradebeispiele sind hier die vegane oder Paläoernährung. Oder die Milch als Nahrungsmittel.

Zurzeit haben bei den Fetten die Empfehlungen für eine möglichst niedrige Zufuhr Oberhand. Demgegenüber stehen zahlreiche systematische Übersichtsarbeiten, in denen auf Stufe von grossangelegten Studien mit diversen Zivilisationskrankheiten oder der Gesamtsterblichkeit als Endpunkt keine Evidenz zur Stützung solcher Empfehlungen gefunden wurde. Die Evidenzlage ist auch auf Stufe indirekter Biomarker wie die Cholesterinfraktionen im Blut alles andere als ein klarer Grund, um eine möglichst geringe Fettzufuhr daraus herzuleiten. In der wohl umfassendsten Übersichtsarbeit aller Zeiten für "Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity" kam Mozaffarian nach Verarbeitung von über 400 Quellen beim Fett zu folgendem Schluss: kein Zusammenhang zu koronaren Herzerkrankungen, Hirnschlag oder Diabetes. Er meint zudem: Basierend auf der angehäuften Evidenz ist eine Restrukturierung der Ernährungsstrategien in Richtung Aufhebung der Empfehlung zu einer gesenkten Fettzufuhr berechtigt.

Mozaffarian D. (2016): Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation* 133: 187–225..

Kontakt:

Dr. Paolo Colombani
Consulting Colombani GmbH
Dentenbergrasse 45, 3076 Worb
+41 79 784 75 80
consulting@colombani.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition

