

Datum: 23.03.2014

# SonntagsZeitung



SonntagsZeitung  
8021 Zürich  
044/ 248 40 40  
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 194'127  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 562.003  
Abo-Nr.: 563016  
Seite: 59  
Fläche: 57'726 mm<sup>2</sup>



Gesättigte Fette im Fleisch, Käse, Butter sind schlecht, hiess es lange.  
Falsch, zeigt eine umfassende Studie. Nur die Transfette erhöhen das Risiko  
für Herz-Kreislaufkrankungen



SonntagsZeitung  
8021 Zürich  
044/ 248 40 40  
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 194'127  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 562.003  
Abo-Nr.: 563016  
Seite: 59  
Fläche: 57'726 mm<sup>2</sup>

VON ANAHAD O'CONNOR  
Jahrelang wurde uns eingebläut, gesättigte Fettsäuren, wie sie in Wurst, Fleisch, Butter und Käse vorkommen, seien ungesund fürs Herz. Man solle darauf weitgehend verzichten, rieten Gesundheitsexperten. Viel gesünder seien ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Nüssen, Fisch, Samen und pflanzlichen Ölen vorkommen.

Doch das Dogma, dass gesättigte Fette grundsätzlich schlecht sind, muss revidiert werden. In einer grossen Analyse von 78 Studien mit insgesamt über 500 000 Teilnehmern kommt ein internationales Forscherteam zu einem anderen Schluss: Es gebe keine Belege dafür, dass gesättigte Fettsäuren das Risiko für Herzinfarkte oder andere Herzleiden erhöhten, schrieben sie letzte Woche im Ärzteblatt «Annals of Internal Medicine».

Der Studie zufolge litten jene Menschen, die viel gesättigte Fette konsumierten, nicht öfter an Herzleiden als jene, die weniger davon einnahmen. Umgekehrt litten jene, die mehr ungesättigte Fette konsumierten, nicht seltener an Herzkrankheiten als jene, die kaum Oliven- oder Maiskeimöl auf dem Speiseplan hatten.

Einzig bei den Transfetten fanden die Forscher einen Effekt. Wer übermässig jene industriell gehärteten Fette zu sich nimmt, die in frittierten Speisen wie Pommes frites oder Chips vorkom-

men, der hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufleiden.

### Problematisch sind Zucker und zu viele Kohlenhydrate

Bei hiesigen Experten stösst die Arbeit auf offene Ohren. In der Fachwelt gebe es schon länger ein Umdenken bezüglich Fettkonsum, sagt Steffi Schlüchter von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). In der Öffentlichkeit herrsche aber nach wie vor der Glaube vor, pflanzliche Fette seien gut, tierische Fette schlecht. Das sei falsch, sagt die Ernährungsberaterin. «Es ist nicht so, dass die einen pauschal gut sind und die anderen immer schlecht. Das Verhältnis muss stimmen.» Wer etwa nur Sonnenblumenöl konsumiere, habe auch ein ungünstiges Fettsäurenverhältnis.

In der Studie ergab sich beim genaueren Hinschauen für einzelne Fettsäuren ein differenzierteres Bild. So scheinen Margarinsäure (gesättigt) sowie die beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (mehrfach ungesättigt) einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit zu haben.

Der tendenziell positive Befund für die Omega-3-Fettsäuren wird derweil durch eine andere Subanalyse relativiert: Demnach haben Fischöl-Supplemente (reich an Omega-3-Fettsäuren) keinen Einfluss auf die Herzgesundheit. Das könnte damit zu tun haben, sagt Rajiv Chowdhury von der

Cambridge University, Hauptautor der Studie, dass an den Supplement-Versuchen vor allem schon herzkrankte Patienten teilgenommen hätten.

Der Hauptgrund, warum gesättigte Fette historisch einen zweifelhaften Ruf geniessen, hat damit zu tun, dass sie die Menge des «schlechten» Cholesterins LDL erhöhen. Diese Ansicht sei aber zu einfach, sagt Chowdhury. Gesättigte Fettsäuren würden auch das «gute» Cholesterin HDL erhöhen. Zudem seien die durch gesättigte Fette erhöhten LDL-Partikel eher flockig und gutartig.

Gefährlicher sind die dichten, kleinen LDL-Teilchen. Diese können leicht oxidieren, sie lösen eher eine Entzündung aus und tragen häufiger zur Bildung der arterienverengenden Plaques bei. Menschen, bei denen diese kleinen LDL-Partikel überwiegen, haben oft auch hohe Triglyceridwerte und tiefe HDL-Werte – beides Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag.

Die kleinen LDL-Partikel, sagt Chowdhury, würden nicht durch gesättigte Fette erhöht, sondern durch zuckerhaltige Speisen und ein Übermass an Kohlenhydraten. «Wenn etwas die LDL-Proteine nachteilig beeinflusst, sind es die Kohlenhydrate. Diese müssten mehr im Fokus der Ernährungsrichtlinien stehen.»

© «THE NEW YORK TIMES»  
BEARBEITUNG: NIK WALTER