



Keine Warnungen mehr vor Butter und anderen gesättigten Fettsäuren

Von *gesunde-oele*

Erstellt am 13 Apr 2018 - 08:10

Butter und andere gesättigte Fettsäuren sind besser als ihr Ruf. Jahrzehntlang wurde vor dem Verzehr von gesättigten Fettsäuren, wie Butter, Sahne oder Schmalz gewarnt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) riet „Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette [...]“. Erst mit der neuesten Aktualisierung der „10 Regeln der DGE“ im September 2017 fiel dieser Warnhinweis weg. Auch der Ratschlag, Eier nur in Maßen zu verzehren, fiel weg.

Der wissenschaftliche Hintergrund dieser Neubewertung stützt sich auf aktuelle wissenschaftliche Studien. Die Meta-Studie „Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies“ (1) kam zu dem Ergebnis, dass kein Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und der allgemeinen Sterblichkeit, dem CHD-Risiko insgesamt, dem Schlaganfallrisiko und dem Type-2-Diabetes-Risiko besteht. Transfettsäuren waren jedoch mit höherer Sterblichkeit und stark erhöhtem CHD-Risiko und CHD-Sterblichkeit assoziiert.

Die Verteufelung der gesättigten Fettsäuren wurde vor allem begründet mit den Ergebnissen des sogenannten „Minnesota Coronary Experiments“. Eine Neubewertung „Re-evaluation of the traditional diet-heart hypothesis: analysis of recovered data from Minnesota Coronary Experiment (1968-73)“ (2) zeigte, dass die Umstellung auf pflanzliche Fette - in der Interventionsgruppe wurden gesättigte Fettsäuren durch pflanzliche Linolsäure (Maiskeimöl und Margarine) ersetzt - zwar den Cholesterinspiegel senkte, die Sterblichkeit aber um 22% erhöhte.

Es besteht aus ernährungswissenschaftlicher Sicht also kein Grund mehr, beim Verzehr von Butter oder anderen gesättigten Fettsäuren ein schlechtes Gewissen zu haben. Natürlich ist es weiterhin sinnvoll, sich der gesundheitlichen Wirkung von Fetten und Ölen zu beschäftigen.

Die Website www.gesunde-oele.de [1] (3) bietet einen Überblick und detaillierte Informationen zu Ölen und Fetten. Neben grundsätzlichen Informationen zu Fettsäuren und ihren Wirkungen werden eine Vielzahl von Ölen vorgestellt und praktische Tipps zur sinnvollen Verwendung in der Küche gegeben.

Quellen:

(1) <https://www.bmj.com/content/351/bmj.h3978> [2]

(2) <https://www.bmj.com/content/353/bmj.i1246> [3]

(3) <http://www.gesunde-oele.de/gesaettigte-fettsaeuren/> [4]

Verantwortlich für die Pressemeldung:

Günter Keßler

Gräfrather Str. 100

42329 Wuppertal

info@gesunde-oele.de [5]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:00): <http://medkom24.eu/node/23128>

Links:

[1] <http://www.gesunde-oele.de>

[2] <https://www.bmj.com/content/351/bmj.h3978>

[3] <https://www.bmj.com/content/353/bmj.i1246>

[4] <http://www.gesunde-oele.de/gesaettigte-fettsaeuren/>

[5] <mailto:info@gesunde-oele.de>