

August 2015

## **Fett ist überlebenswichtig. Gleichzeitig warnen Wissenschaftler vor übermäßigem Verzehr. Wie ist der Stand der Forschung zu ungesättigten und gesättigten Fetten, zu Omega-3 und Transfetten?**

Ohne Fett gäbe es keine intakten Zellmembranen, kein Vitamin D für die Knochen. Auch die Vitamine A, E und K sind fettlöslich - der Körper braucht Fett, um sie aus der Nahrung aufzunehmen. Und während die Kohlenhydratspeicher schon nach weniger als einem Tag erschöpft sind, können die als Fett gelagerten Energiereserven durch Hungerperioden helfen.

Zu viel Fett ist jedoch nach Ansicht von Ernährungswissenschaftlern ähnlich schädlich wie zu viel Zucker - wobei es dabei auf die Art des Fettes ankommt.

"Es ist noch lange nicht so, dass sich die Deutschen ideal ernähren. Sie verschenken viele Lebensjahre", sagt Ernährungsmediziner Hans Hauner von der TU München.

### **Weshalb gelten gesättigte Fette als ungesund?**

Diese Fette stecken vor allem in Fleisch, Wurst, Käse, Butter sowie gehärteten Fetten - und damit in zahlreichen süßen und herzhaften Snacks. "Große Mengen gesättigter Fettsäuren lassen den Cholesterinspiegel ansteigen", warnt Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Und der spiele eine wesentliche Rolle bei der Entstehung vieler Herz-Kreislauf-Krankheiten. "Außerdem entzündet sich das Fettgewebe, was weitreichende Folgen vom metabolischen Syndrom bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall hat. Das Leberfett steigt an, was über eine Leberzirrhose zu Leberkrebs führen kann", sagt Pfeiffer.

Eine von ihm durchgeführte Studie mit 46 Zwillingspaaren zeigte, dass sich der Stoffwechsel infolge einer an gesättigten Fettsäuren reichen Ernährung umstellte. Fett beeinflusste auch die Aktivität bestimmter Gene innerhalb einer Woche.

Andererseits gibt es auch Studien, die nicht gegen die gesättigten Fette sprechen. Eine 2010 veröffentlichte Studie mit Daten von fast 350.000 Menschen fand keinen Zusammenhang zwischen gesättigten Fetten und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch eine vor Kurzem veröffentlichte Untersuchung sah keinen Zusammenhang zwischen diesen Fetten und Herz-Kreislauf-Leiden, Altersdiabetes und Sterblichkeit.

Einige Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, dass raffinierte Zucker und Kohlenhydrate den größeren Schaden anrichten. Pfeiffer betont jedoch: "Die Behauptung, gesättigte Fettsäuren seien harmlos, ist nicht korrekt."

### **Warum werden ungesättigte Fette empfohlen?**

Lange Zeit hieß es, man solle sich möglichst fettarm ernähren. Eine große, 2013 veröffentlichte Studie ergab jedoch, dass eine Diät mit höherem Fettanteil für die Gesundheit

der Herzgefäße vorteilhaft ist - vorausgesetzt, es werden vor allem ungesättigte Fettsäuren verzehrt, wie etwa die aus Olivenöl und Nüssen. "Das entspricht in etwa der mediterranen Diät", sagt Hauner. Sein Berliner Kollege Pfeiffer ergänzt: "Wichtig ist, dass wenig tierische Fette und viele pflanzliche Fette gegessen werden."

Diese Ernährung reduziert die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle bei Menschen mit Typ-2-Diabetes oder Übergewicht. Die Cholesterinwerte waren in der genannten Studie bei der Low-Carb-Diät besser als bei einer Low-Fat-Diät, obgleich die Low-Carb-Gruppe im Verhältnis mehr gesättigte Fettsäuren zu sich nahm. "Unterm Strich kann man sagen, es ist wichtig, dass die Menschen weniger Fertigprodukte, Junk und Fast Food essen, Süßigkeiten und Zucker, Kekse und Kuchen weglassen und dafür mehr Früchte und Gemüse, sowie viele ungesättigte Fettsäuren verzehren", sagt Hauner. Außerdem sei es ratsam, sich mehr zu bewegen.

Übertreiben soll man es mit der Fettaufnahme nicht, da es Hinweise gibt, dass eine fettreiche Kost die Vielfalt der Darmflora beeinträchtigt. "Allerdings ist der Ursache-Wirkungszusammenhang noch nicht so klar", gibt Hauner zu Bedenken. Außerdem hat Fett eine hohe Energiedichte. Eine in "Neurology" veröffentlichte Studie deutet darauf hin, dass die oben beschriebene Ernährung mit Nüssen und Olivenöl auch das Risiko verringert, im Alter geistig abzubauen. Und eine aktuelle niederländische Studie legt nahe: Wer Nüsse knabbert, lebt länger.

### **Lohnen sich Omega-3-Kapseln?**

Omega-3-Fettsäuren sollen Entzündungen hemmen und vor Herz-Kreislauf- sowie rheumatischen Erkrankungen schützen. Einige Lebensmittel werden deshalb mit diesen Fetten angereichert. Ob Fischöl-Kapseln Fisch ersetzen ist umstritten. "Aber es ist ratsam, ein- bis zweimal die Woche Fisch als Teil einer mediterranen Kost zu essen", sagt Hauner. Wer keinen Fisch isst sollte dann aber die Kapseln nehmen.

### **Wie gefährlich sind Transfette?**

So gefährlich, dass die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) sie aus Nahrungsmitteln verbannt. Die Hersteller haben dort drei Jahre Zeit, um vollständig auf industriell veränderte Fette zu verzichten. In mehreren Ländern gibt es ähnliche Verbote, hierzulande noch nicht. "In Deutschland achtet die Industrie aber schon seit einigen Jahren darauf, dass bei der Lebensmittelproduktion nicht mehr so viele Transfettsäuren entstehen", sagt Hauner.

Transfettsäuren erhöhen schon in geringen Verzehrsmengen das Risiko für Herzerkrankungen. Das haben große prospektive Beobachtungsstudien gezeigt. Diese Fette fördern Entzündungsreaktionen im Körper, verstärken Übergewicht und verschlechtern die Cholesterinwerte. Da für Herzinfarkt inzwischen als sicher gilt, dass er die Folge einer chronischen Entzündung in der Blutgefäßwand ist, können Transfettsäuren ebenso wie LDL-Cholesterin das Herzinfarkttrisiko erhöhen. Möglicherweise beeinträchtigen sie auch das Gedächtnis wie eine kürzlich veröffentlichte Studie andeutet..

Zusammengefasst: Dass ungesättigte Fette gesund und Transfette ungesund sind, ist unumstritten. Bei den gesättigten Fetten gibt es widersprüchliche Ergebnisse dazu, wie groß ihr Einfluss auf die Gesundheit ist. Generell wird dazu geraten, eher pflanzliche Fette zu verzehren als tierische.