

Geringe Auswirkungen einer Reduktion der Nahrungsfette

m -- Hooper L, Summerbell CD, Higgins JPT et al. Dietary fat intake and prevention of cardiovascular disease: a systematic review. *BMJ* 2001 (31. März); 322: 757-63

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Paolo M. Suter

Studienziele

Weniger Fett – vor allem weniger Fett in Form von gesättigten Fettsäuren – ist eine der zentralen Botschaften präventiver Ernährungs-Empfehlungen. Die randomisierten Studien, in denen der Nutzen von Interventionen zur Reduktion der Nahrungsfette untersucht wurde, waren meist darauf angelegt, eine Senkung des LDL-Cholesterins nachweisen zu können. In der vorliegenden Metaanalyse wird untersucht, in welchem Ausmass klinisch relevantere Endpunkte beeinflusst werden.

Methoden

Mittels einer systematischen Übersicht mit Literatursuche in Cochrane Library, Medline, Embase und anderen Datenbanken wurden randomisierte Studien erfasst, in denen eine Intervention zur Reduktion der Nahrungsfette oder des Cholesterins mit einer Kontrolldiät- oder Placebogruppe verglichen wurde. Die Beobachtungszeit musste mindestens 6 Monate betragen. Die Studien wurden auf ihre Qualität untersucht und ihre Daten bezüglich Mortalität, kardiovaskulärer Mortalität und kombinierter kardiovaskulärer Ereignisse extrahiert.

Ergebnisse

27 Studien (mit insgesamt fast 40'000 Personenjahren) erfüllten die Aufnahmekriterien. Ein signifikanter Einfluss auf die Gesamtmortalität und die kardiovaskuläre Mortalität konnte nicht gefunden werden. Um durchschnittlich 16% gesenkt wurden die kombinierten kardiovaskulären Ereignisse (Odds Ratio 0,84; 95% CI 0,72-0,99). Wird die eine Studie ausgeschlossen, in der fetter Fisch für andere Fette substituiert wurde, so finden sich alle Resultate im statistisch nicht-signifikanten Bereich.

Schlussfolgerungen

Die Reduktion der Fett- oder Cholesterinzufuhr ergibt gemäss dieser Metaanalyse randomisierter Studien nur einen kleinen Nutzen in der Prävention von kardiovaskulären Ereignissen. Angesichts der grossen Bedeutung von kardiovaskulären Ereignissen werten die Studienverantwortlichen diesen Effekt aber trotzdem als bedeutsam.(PR)

Beide Studien bestätigen bisher Bekanntes. Die Bestimmung von trans-Fettsäuren in Nahrungsmitteln ist ein schwieriges Unterfangen und entsprechend sind die Angaben über die Zufuhr mit Vorsicht zu interpretieren, was zum Teil auch konträre Studienresultate erklärt. Wenn auch prospektive Interventionsstudien mit trans-Fettsäuren fehlen, ist in Anbetracht der aktuellen

Evidenz eine Minimierung der trans-Fettsäuren-Zufuhr sinnvoll. Eine Reduktion der Fettzufuhr darf einer Modifizierung der Fettzufuhr bezüglich Zusammensetzung nicht gleichgestellt werden. Bei einer multikausalen und in der Entstehung langjähriger Erkrankung darf die verhältnismässig geringe Risikoreduktion lediglich als eine potentiell erreichbare – anderen Massnahmen additiven – Risikoreduktion betrachtet werden. Heute ist eine globale Risikomodulation gefragt und nicht Einzelmassnahmen – wobei die Modulation der Fettzufuhr nicht vergessen werden darf.

Paolo M. Suter