

## Neue Daten zu den Nahrungsfetten: Trans-Fettsäuren erhöhen koronares Risiko

**k** -- Oomen CM, Ocke MC, Feskens EJM et al. Association between trans fatty acid intake and 10-year risk of coronary heart disease in the Zutphen Elderly Study: a prospective population-based study. Lancet 2001 (10. März); 357: 746-51

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Paolo M. Suter

### Studienziele

Sogenannte trans-Fettsäuren kommen vor allem in gehärteten pflanzlichen Speisefetten und Margarinen vor. Aus Diätstudien ist ein ungünstiger Effekt auf die Blutlipide bekannt. Einzelne Kohortenstudien liessen auch auf eine erhöhte Inzidenz der koronaren Herzkrankheit schliessen. Den gleichen Zusammenhang untersuchten die Autorinnen bei älteren Männern, die vergleichsweise grosse Mengen trans-Fettsäuren zu sich nahmen.

### Methoden

667 Männer im Alter von 64 bis 84 Jahren aus der holländischen Stadt Zutphen, die an einer Bevölkerungsstudie teilnahmen, wurden in den Jahren 1985, 1990 und 1995 untersucht und nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Daraus wurde der Anteil von trans-Fettsäuren an der Gesamtenergiezufuhr errechnet. Tödliche und nicht-tödliche koronare Ereignisse wurden registriert, mit der Einnahme von trans-Fettsäuren korreliert und bezüglich anderer Risikofaktoren korrigiert.

### Ergebnisse

Der durchschnittliche Anteil der trans-Fettsäuren an der Gesamtenergiezufuhr sank während der Beobachtungszeit von anfänglich 4,3% auf 1,9%. Es fand sich eine positive Korrelation zwischen anfänglicher trans-Fettsäuren-Einnahme und koronaren Ereignissen. Ein um 2% höherer Anteil der trans-Fettsäuren an der Energiezufuhr war mit einem um rund 25% erhöhten Risiko eines koronaren Ereignisses verbunden (Odds Ratio 1,28; 95% CI 1,01-1,61). Natürlich vorkommende trans-Fettsäuren in Fetten von Wiederkäuern, C18:1-trans-Fettsäuren in industriell gehärteten Pflanzenfetten und andere trans-Fettsäuren (z.B. industriell verarbeitete Fischöle) konnten in dieser Hinsicht nicht unterschieden werden.

### Schlussfolgerungen

Die Einnahme grösserer Mengen von trans-Fettsäuren erhöht das Risiko einer koronaren Herzkrankheit. Die in den letzten 15 Jahren in Europa erfolgte Reduktion der trans-Fettsäuren in Speisefetten hat möglicherweise einen bedeutenden Einfluss auf die Volksgesundheit.(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 langjährigen 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