

Fettreduzierte Ernährung im Rampenlicht

Die Ergebnisse einer gross angelegten amerikanischen Studie zu den gesundheitlichen Effekten einer fettreduzierten Ernährung, die im renommierten Journal of the American Medical Association (JAMA) publiziert worden sind, haben in der Fachwelt für Ernüchterung gesorgt.

Seit über drei Jahrzehnten wird eine fettreduzierte Ernährung als gleichbedeutend mit einer gesunden Ernährung angesehen. Die Theorie dahinter schien denkbar einfach: weniger Fett bedeutet weniger gesättigte Fettsäuren, was zu tieferem Blutcholesterinspiegel und damit einer Reduktion der Herz-Kreislaufkrankungen führen würde. Verschiedene Studien haben unterdessen zwar gezeigt, dass die Wirklichkeit komplizierter ist als diese Theorie, trotzdem ist sie noch in den Köpfen vieler Leute. Neben diesen Effekten einer hohen Fettzufuhr wird ausserdem auch ein erhöhtes Brust- und Dickdarmkrebsrisiko damit in Verbindung gebracht, auch wenn die Daten bisher nicht eindeutig sind. Im Jahr 1993 wurde im Rahmen der «Women's Health Initiative» (WHI), einem Studienprogramm, das vom «National Institute of Health» in den USA ins Leben gerufen wurde, eine grosse Ernährungsstudie begonnen, welche die Wirkung einer fettreduzierten Ernährung untersuchen sollte. Die Studie schloss 48 835 gesunde Frauen im Alter von 50 bis 79 Jahren ein und dauerte durchschnittlich 8 Jahre (maximal 11 Jahre). In ihr wurde untersucht, ob eine durch Verhaltensmodifikation erreichte, verringerte

Fettzufuhr (Ziel: ≤ 20 Energie%) zusammen mit einem erhöhten Verzehr von Gemüse und Früchten (auf täglich 5 Portionen) und Getreide (auf täglich 6 Portionen) das Brust- und Dickdarmkrebsrisiko senkt und/oder das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen positiv beeinflusst. Die Frauen in der Interventionsgruppe wurden bei Gruppensitzungen zu einer Veränderung ihres Ernährungsverhaltens angehalten, die Frauen der Kontrollgruppe durften sich wie bisher ernähren. In regelmässigen Abständen hat man dann erfasst, was die Frauen konsumiert haben und wie es um ihre Gesundheit stand.

Die Studienteilnehmerinnen waren durchschnittlich 62,3 Jahre alt und etwas übergewichtig. Nach dem ersten Jahr lag die Energieaufnahme durch Fett bei der Interventionsgruppe um 10,7% tiefer als bei der Kontrollgruppe (24,3 vs. 35,1 Energie%), nach sechs Jahren war der Unterschied noch 8,2% (28,8 vs. 37,0 Energie%). Der Unterschied im Gemüse- und Früchtekonsum lag bei etwas über einer Portion täglich (5,1 vs. 3,9 Portionen pro Tag nach dem ersten Jahr bzw. 4,9 vs. 3,8 Portionen nach sechs Jahren). Die tägliche Getreidezufuhr lag nur etwa eine halbe Portion auseinander und nahm, verglichen mit den Ausgangswerten beider Gruppen, im Laufe der Studie leicht ab.

Das Risiko, an Dickdarmkrebs oder ganz allgemein an Krebs zu erkranken oder zu sterben, wurde durch eine fettreduzierte Ernährung nicht beeinflusst. Das Brustkrebsrisiko lag in der Interventionsgruppe leicht tiefer, statistisch gesehen liegt der Unterschied aber noch im Bereich des Zufalls. Nach Blutuntersuchungen einer Un-

tergruppe der Frauen (5,8%) sank bei der fettarmen Ernährung verglichen mit der Normalernährung das Gesamt- und LDL-Cholesterin leicht. Die Fettreduktion in der Ernährung hatte aber keinen Einfluss auf das Auftreten von koronaren Herzerkrankungen oder Schlaganfall und auch nicht auf das Sterberisiko.

Man kann natürlich einwenden, dass die ursprünglich gesetzten Ernährungsziele in der Studie nicht erreicht wurden. Jedoch entspricht die Ernährung der Interventionsgruppe in etwa den heute gängigen Ernährungsempfehlungen und ist realistisch im Gegensatz zu den gesetzten Zielen. Ausserdem muss eingeschränkt werden, dass nur Frauen nach der Menopause untersucht wurden, weshalb die Resultate nur für diese und nicht für die ganze Bevölkerung (bzw. jüngere Frauen und Männer aller Altersgruppen) gelten. Dadurch bleibt die Frage offen, ob eine fettreduzierte Ernährung ab einem jüngeren Alter mehr bewirken könnte. In letzter Zeit werden jedoch immer mehr Stimmen laut, dass nicht eine Reduktion, sondern eine Modifikation der Fettzufuhr (wobei ein bestimmtes Verhältnis von gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren angestrebt werden soll) ausschlaggebend ist. Die Resultate dieser Studie liegen ganz auf dieser Linie. Trotzdem ist die Enttäuschung gross; man trennt sich halt nur ungern von jahrzehntelang gepflegten Überzeugungen.

*Alexandra Schmid,
Agroscope Liebefeld-Posieux,
Eidg. Forschungsanstalt
für Nutztiere und Milchwirtschaft
(ALP), Bern*