

Artikelzusammenfassung zum Thema:

„Gesättigte Fettsäuren und kardiovaskuläres Risiko – Ist eine Revision der Ernährungsempfehlungen angezeigt?“

(Worm N., Weingärtner O., Schulze C., Lechner K.; Herz 2022; 47:354–365)

Hintergrund und Ziel der Arbeit

Die Autoren hinterfragen die pauschale Empfehlung vieler Leitlinien, den Konsum gesättigter Fettsäuren (SFA = Saturated Fatty Acids) zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen generell zu reduzieren. Sie überprüfen die aktuelle Evidenzlage zur Rolle von SFA beim Auftreten harter kardiovaskulärer Endpunkte und der Gesamtmortalität.

Kernaussagen und Evidenzlage

- **Keine eindeutige Evidenz**, dass eine Reduktion von gesättigten Fettsäuren in der Ernährung tatsächlich zu einer **Senkung der Sterblichkeit oder kardiovaskulärer Ereignisse** führt.
 - Die **Qualität der SFA-Quelle** (z. B. Milchprodukt vs. verarbeitetes Fleisch) spielt eine entscheidende Rolle.
 - Die Wirkung auf das LDL-Cholesterin ist **nicht gleichbedeutend mit einem klinischen Vorteil**
 - In vielen Studien zeigte sich **keine Reduktion der Mortalität** bei Reduktion von SFA – teilweise **keine Wirkung oder sogar gegenteilige Trends** bei zu starker Einschränkung.
-

Schlussfolgerung und Perspektive (wörtlich zitiert):

„Insgesamt deutet die Evidenz nicht darauf hin, dass eine Reduktion SFA-haltiger Lebensmittel harte kardiovaskuläre Endpunkte oder die Sterblichkeit reduziert. Entsprechend erscheint die Empfehlung vieler Leitlinien, wie auch der ESC/EAS-Leitlinie ‚Dyslipidämie‘, Lebensmittel nach ihrem Gehalt an SFA zu bewerten und pauschal deren Minderverzehr zu empfehlen, wenig sinnvoll.“

Fazit:

Die Autoren sprechen sich **gegen eine pauschale Reduktion gesättigter Fettsäuren** in der Ernährung aus und fordern eine differenziertere Betrachtung – abhängig von:

- der **Lebensmittelmatrix**
- der **individuellen Risikokonstellation**
- und der **gesamtheitlichen Ernährungsweise**