



Medienmitteilung

Datum: 14.02.2017

Trans-Fettsäuren: in der Schweiz kein Gesundheitsrisiko

Eine Ernährungsstudie von Agroscope und dem Inselspital Bern verglich die Wirkung von natürlichen und industriellen trans-Fettsäuren auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das Resultat ist beruhigend: In den heutzutage in der Schweiz konsumierten Mengen stellen die trans-Fettsäuren unabhängig von ihrer Herkunft kein Problem für die Gesundheit dar.

Seit längerem ist bekannt, dass ein hoher Verzehr von trans-Fettsäuren aus teilgehärteten Fetten, also industrielle trans-Fettsäuren, das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht. Aus diesem Grund ist in der Schweiz der Gehalt an trans-Fettsäuren in pflanzlichen Fetten und Ölen gesetzlich auf 2% des Gesamtfettgehalts limitiert. Der Verzehr von natürlicherweise in Milchfett vorkommenden trans-Fettsäuren wird hingegen nicht als negativ für die Gesundheit angesehen. Agroscope und das Inselspital Bern wollten mit Hilfe der Studie abklären, ob natürliche und industrielle trans-Fettsäuren unterschiedliche Effekte auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten haben, wenn die aufgenommenen Mengen dem heutzutage in der Schweiz möglichen Konsum entsprechen.



Konsum von Butter und Margarine in der Schweiz unproblematisch (Foto: Agroscope)

Die Abteilung für Präventive Kardiologie und Sportmedizin des Inselspitals Bern und Agroscope untersuchten insgesamt 142 Personen, die während 6 Wochen eine Ernährung mit spezifischen Fettquellen befolgten. Die Auswertung ergab, dass im Rahmen der in der Schweiz möglichen Konsummengen von trans-Fettsäuren, weder die

trans-Fettsäuren industrieller Herkunft noch die natürlichen trans-Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöhen. Dabei zeigte der wichtigste Parameter, die Funktion der Blutgefässe, in allen Gruppen nur minimale Veränderungen. Für herzgesunde Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten heisst das konkret, dass bei einer Ernährungsweise nach den Schweizer Ernährungsempfehlungen keine Gefahr seitens der trans-Fettsäuren droht.

Die Ernährungsstudie im Überblick

Als Testpersonen wurden gesunde Personen beiderlei Geschlechts im Alter zwischen 45 und 69 Jahren mit einem Body Mass Index zwischen 20 und 30 kg/m² aufgenommen. Sie mussten während sechs Wochen das gesamte Fett in ihrer Ernährung über eine vorgegebene Fettquelle decken. Die anderen Lebensmittel durften sie gemäss den Schweizer Ernährungsempfehlungen selbst auswählen. Die Umsetzung der Vorgaben wurde durch eine Ernährungsberaterin unterstützt und überwacht.

In den ersten zwei Studienwochen war eine Margarine ohne trans-Fettsäuren vorgegeben. Für die folgenden vier Wochen wurden die Testpersonen zufällig einer von drei Gruppen zugeteilt: Die erste Gruppe fuhr mit dem Konsum der Margarine ohne trans-Fettsäuren weiter (Kontrollgruppe). Die zweite Gruppe erhielt eine speziell hergestellte Margarine mit trans-Fettsäuren aus teilgehärteten pflanzlichen Fetten, und die dritte Gruppe konsumierte Alpbutter, welche trans-Fettsäuren natürlichen Ursprungs enthielt. Rund 2% der Gesamtenergie wurden dadurch in Form von trans-Fettsäuren aufgenommen. Der gesamte Fettkonsum lieferte zwischen 33 und 36 % der Gesamtenergie. Am Ende der Studie wurden Veränderungen bei der Funktion der Blutgefässwände, des Blutcholesterinspiegels sowie weiterer Parameter gemessen. Diese Faktoren geben Hinweise auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Industrielle trans-Fettsäuren stellen heutzutage in der Schweiz kein Problem dar

Die Hypothese, dass natürliche trans-Fettsäuren den industriellen trans-Fettsäuren in ihrer gesundheitlichen Wirkung überlegen sind, konnte mit der Studie nicht bestätigt werden. Im Rahmen der in der Studie konsumierten Fettmenge und einer ansonsten ausgewogenen Mischkost fand sich auch bei den industriellen trans-Fettsäuren keine negative Wirkung auf die Gefässfunktion. Bei den Männern war die Gefässfunktion in der Gruppe mit Alpbutterverzehr tendenziell etwas besser als in der Gruppe, die Margarine mit trans-Fettsäuren konsumierte, nicht jedoch bei den weiblichen Testpersonen. Die Alpbutterdiät führte zu etwas höheren Gesamt- und Low-Density-Lipoprotein-Cholesterinspiegeln. Dies alleine stellt unter den vorliegenden Umständen jedoch kein gesundheitliches Risiko dar. Bei den Entzündungsmarkern und den anderen Parametern fanden sich keine konsistenten Veränderungen.

Die Resultate gelten für gesunde Personen über einen begrenzten Konsumzeitraum. Es wäre wünschenswert, diese Ergebnisse in einer gross angelegten Langzeitstudie zu überprüfen und neben gesunden Personen auch Personen mit bestehenden Herz-Kreislauf Risikofaktoren zu untersuchen.

Das Projekt wurde finanziell unterstützt vom Bundesamt für Landwirtschaft, von der Emmi Schweiz AG sowie von der Fondation Johanna Dürmüller-Bol und der Schweizerischen Herzstiftung. Letztere war der bundesexterne Hauptsponsor. Die Studie kann hier eingesehen werden:
<http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2047487316680691> .

Kontakt / Rückfragen

Prof. em. Dr. Hugo Saner
Inselspital
Ambulante und Präventive Kardiologie, Sportmedizin
Personalhaus 4
Freiburgstrasse 46
3010 Bern
hugo.saner@insel.ch
+41 (0)79 209 11 82

Alexandra Schmid, Agroscope
Wissenschaftliche Mitarbeiterin Humanernährung
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Bern
alexandra.schmid@agroscope.admin.ch
+41 (0)58 463 16 93

Régis Nyffeler, Mediendienst
Corporate Communication Agroscope
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Bern
regis.nyffeler@agroscope.admin.ch
+41 (0)58 462 55 72

www.agroscope.ch | gutes Essen, gesunde Umwelt