

Positionspapier der ÖGE zur gesundheitlichen Bedeutung der Fettqualität in der Ernährung



Präambel:

Dieses Papier entstand auf Basis einer Zusammenfassung der Aussagen des internationalen Expertentreffens¹ „Die gesundheitliche Bedeutung der Fettqualität in der Ernährung“, Barcelona, Spanien, 1. - 2. Februar 2009 und wurde im Rahmen eines von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung initiierten Expertentreffensⁱ am 27. März 2009 an österreichische Verhältnisse angepasst.

Ernährungsempfehlungen

- Das Ziel von Ernährungsempfehlungen ist es, den täglichen Nährstoffbedarf zu sichern und gleichzeitig die Entwicklung von chronischen Erkrankungen zu verhindern sowie die Gesunderhaltung und das Wohlbefinden zu unterstützen.
- Die Menge aufgenommenen Fettes ist ein wichtiger Faktor, der die Energieaufnahme bestimmt und mit dem Energieverbrauch abgestimmt werden sollte, um ein normales Körpergewicht zu erreichen und zu halten.
- Die Fettqualität in der Ernährung ist wichtig für normales Wachstum und Entwicklung und hat einen markanten Einfluss auf das Serum-Cholesterin und das Auftreten von koronaren Herzerkrankungen und Schlaganfällen.
- In Übereinstimmung mit maßgeblichen internationalen Gesundheitsinstitutionen und aktuellen Belegen werden für eine optimale, lebenslange Gesundheit weltweit, ab einem Alter von zwei Jahren aufwärts, folgende Empfehlungen für die Qualität von Fett in der Ernährung abgegeben:

- Fett soll bis zu 30-35 % der täglichen Energieaufnahme ausmachen;
- Gesättigte Fettsäuren sollten nicht mehr als 10 % der täglichen Energieaufnahme liefern;
- Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6 und Omega 3) sollten etwa zu 7-10 % zur täglichen Energieaufnahme beitragen;
- Die Aufnahme von trans-Fettsäuren sollte weniger als 1 % der täglichen Energieaufnahme ausmachen;
- Der Rest an Energie aus Fett kann durch einfach ungesättigte Fettsäuren gestellt werden.

Lebensmittel

- Auf einem globalen Level sind folgende Produkte/Lebensmittel Hauptquellen für gesättigte Fettsäuren (ohne Reihung*): fettes Fleisch und fettreiche Fleischprodukte (wie Wurst), fettreiche Molkereiprodukte (wie Schlagobers, Rahm, fetter Käse, Vollmilch, Butter und Butterschmalz), frittierte Produkte, fettreiche Feinbackwaren und Snackprodukte, tierische Fette (wie Schweineschmalz) und die Pflanzenfette Palmöl, Palmkernfett sowie Kokosfett.
- Die wichtigsten technologisch beeinflussbaren Quellen von trans-Fettsäuren sind teilweise gehärtete Öle. Rind-, und Lammfleisch, Butter, Milch und andere Molkereiprodukte enthalten natürlich vorkommende trans-Fettsäuren.
- Wichtige Quellen für ungesättigte Fettsäuren sind: Pflanzenöle wie Raps(Canola)öl, Sonnenblumenöl, Sojabohnenöl, Olivenöl, fettreicher Fisch, Fischöl, Nüsse, Samen und aus diesen hergestellte Produkte wie z. B. Flüssigmargarinen und andere daraus hergestellte Produkte.
- Viele Lebensmittelhersteller haben den Anteil gesättigter und trans-Fettsäuren in Nahrungsmitteln deutlich gesenkt. Bestrebungen zur weiteren Verringerung gesättigter und trans-Fettsäuren-Anteile in Fertigprodukten und Produkten der Gemeinschaftsverpflegung sind notwendig. Wo angemessen, soll dies mit einer gleichzeitigen Steigerung des proportionalen Anteils ungesättigter Fettsäuren einhergehen.

- Beträchtliche Erfolge können durch einfache Ernährungsumstellungen erzielt werden, wie dem Austausch von Voll-Fett Molkereiprodukten durch fettreduzierte Alternativen, fettem Fleisch durch mageres Fleisch und Fisch und die Verwendung pflanzlichen statt gesättigten tierischen Fetts bei der Nahrungszubereitung. Dies wird die Fettzusammensetzung der Ernährung verbessern und kann signifikant zur Senkung des Risikos von Herz-Kreislauferkrankungen in der Bevölkerung beitragen.

Verbraucherwissen und –verhalten

- Verbraucher sind oft nicht ausreichend über die Bedeutung der Fettqualität bei der Ernährung und die Quellen unterschiedlicher Fette informiert. Im Fokus steht die Fettmenge generell zur Gewichtskontrolle. Das Ernährungsverhalten der meisten Menschen steht daher nicht im Einklang mit aktuellen Empfehlungen für die Prävention von ernährungsbedingten Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Krebs. Ernährungsstudien zeigen, dass viele Bevölkerungsgruppen weltweit (sowohl in Industrie- als auch Entwicklungsländern) ein Übermaß an gesättigten und trans-Fettsäuren und nur einen geringen Anteil an essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren konsumieren.

Aufruf zum Handeln

- Verbraucher sollten beraten werden, wie ihre Aufnahme gesättigter Fettsäuren zu verringern und der Anteil an ungesättigten und essenziellen mehrfach ungesättigten Fetten und Ölen zu erhöhen ist – auf praktische, nachhaltige und umsetzbare Weise.
- Eine der effektivsten Optionen ist die Verwendung konkreter Beispiele, wie Nahrungsmittel mit einem allgemein hohen Anteil an gesättigten und trans-Fettsäuren (wie z. B. frittierte Produkte, fettreiche Feinbackwaren und Snackprodukte, fettes Fleisch und fettreiche Fleischprodukte, fetter Käse und Butter) durch Lebensmittel mit einem geringeren Gehalt gesättigter und trans-Fettsäuren ersetzt werden können. Vor allem sind die Portionsgrößen dieser Lebensmittel entscheidend. Weiters sollen vorzugsweise Nahrungsmittel mit höheren Anteilen an ungesättigten und essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Sonnenblumenöl, Sojaöl, Rapsöl, Olivenöl und daraus hergestellte Lebensmittel) verwendet werden.

- Eine weitere Möglichkeit ist es, Verbraucher mit wichtigen Informationen über die Inhaltsstoffe von Nahrungsprodukten auf der Verpackung, in klarer, brauchbarer und verständlicher Form, inkl. Energiegehalt pro Portionsgröße und Fettqualität, zu versorgen.
- Die Experten sollen eine zielgruppenorientierte, einfache Sprache für die Kommunikation verwenden (z. B. „empfehlenswerte“ Fette und „weniger empfehlenswerte“ Fette), dabei soll die Information konsistent sein und auf wissenschaftlicher Basis beruhen.
- Lebensmittelindustrie und Gastronomie sollten mit Gesundheits- und Ernährungsexperten zusammenarbeiten, um adäquate, auf aktuellen Empfehlungen basierende Informationen sicherzustellen, trans-Fettsäuren weitgehend zu eliminieren, gesättigte Fettsäuren zu reduzieren und genaue Informationen bereitzustellen, die Verbrauchern ermöglichen, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen.
- Ernährungs- und Gesundheitsexperten sollten konsequente, belegbare Informationen, die allgemeine Gesundheitsziele unterstützen, zur Verfügung stellen und verstärkt zu Ernährungs-Kommunikatoren werden. Sie sollten auch fortfahren, die Zusammenarbeit mit der Ernährungswirtschaft, den Behörden und Interessenvertretungen zu suchen.
- Professionelle Gesundheits- und Ernährungsexperten sollten ihre Verantwortung wahrnehmen, um zu gewährleisten, dass Konsumenten die richtigen Informationen und Unterstützung mittels aktueller Ernährungsempfehlungen erhalten. Sie sollten hinsichtlich der Auswahl von Nahrungsfetten beraten, wie sie es auch bei anderen Präventionsmaßnahmen tun. Um am aktuellen Stand des Wissens zu bleiben, sind von den Experten Fortbildungsangebote zu nutzen.
- Die österreichische Expertengruppe ruft Wissenschaftler, ausgebildete Gesundheits- und Ernährungsexperten, die Ernährungswirtschaft, Behörden und Medien dazu auf, konsequente, einfache und effektive Botschaften zu befürworten, um überall die Qualität der Nahrungsfette in der Ernährung der Menschen zu verbessern und dementsprechende Veränderungen zur Prävention chronischer Krankheiten und für das Erlangen optimaler Gesundheit zu unterstützen.



¹ Das internationale Expertentreffen wurde unter Schirmherrschaft von International Union of Nutrition Sciences (IUNS) und der World Heart Federation (WHF) abgehalten. Beide Organisationen unterhalten eine Partnerschaft mit Unilever auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung. Abdrucke der gemeinsamen Absichtserklärung sind auf Nachfrage erhältlich. Das Meeting wurde mit einer unabhängigen Forschungsförderung (unrestricted Grant) von Unilever unterstützt.

² Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, Vorstand des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (Vorsitz, ÖGE-Präsident); Univ.-Prof. Dr. Emmerich Berghofer, Department für Lebensmittelwissenschaften und –technologie, BOKU Wien (ÖGE-Vizepräsident); Dorothea Brandstätter, MSc., Diätologie, FH Campus Wien; Prim. Univ. Doz. Dr. Peter Fasching, 5. Medizinische Abteilung, Wilhelminenspital; Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferat, Fonds Gesundes Österreich; Dr. Margit Kornsteiner, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien; Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder, Institut für Sozialmedizin, Meduni Wien; Ass.-Prof. Dr. Petra Rust, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (ÖGE-Vizepräsidentin); Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, Universitätsklinik für Innere Medizin, Meduni Graz; Dr. Alexander Zilberszac, Abteilung für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz, spezielle Waren und FAO/WHO Codex Alimentarius, II/B/8, Bundesministerium für Gesundheit

Unveränderter Abdruck frei. Quellenangabe und Belegexemplar erbeten.

(© Österreichische Gesellschaft für Ernährung ÖGE, www.oege.at)