

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Germany

When: Febr 16th, 2009

Where: Berlin

What: Expert round table





Prof. Berthold Koletzko
University of Munich, Germany
Presented the results from the IEM and was the moderator of the round table.



Dr. Astrid Potz
German Federal Ministry for Nutrition, Agriculture and Consumer Protection
Pointed out the federal government's efforts to assure the collection of valid intake data, to ensure a targeted program for improving the nutrition situation in Germany.

Prof. Ursel Wahrburg
University of Applied Sciences, Fachhochschule, Münster
Showed the need for optimal α -linolenic acid intakes and stressed the preventative effect of linoleic for cardiovascular diseases, suggesting that the upper limit of 10 energy percent for total dietary PUFA could be increased.

Prof. Helmut Hesecker
University of Paderborn,
VP of the German Association for Nutrition, DGE
Presented German intake data and showed that the intake of saturated fat is too high and of polyunsaturated fat is too low.



Dagmar von Cramm
Nutrition and media expert

Pointed out that intense media work is needed to reach the consumer. An overview of suitable communication channels that could be used was presented.



Arne Kirchem

Category Director SCC und Dressings Unilever Germany
Presented Unilever's effort to continuously improve the product portfolio and gave the example of the reduction of trans-fatty acids in margarine

Stephanie Wetzel
German Housewife Association
Stressed the role of parents for long-term healthy nutrition behaviour of children. Parents should be made familiar with healthy nutrition since they can influence if future fat consumption in Germany will move into the right direction.

Dr. Margret Büning-Fesel
Analysis and Information Service AID
Presented German consumer confusion around fats. Concluded that communicating about fat should be simplified to ease the path to the right products, this also implies better labelling of products.

Position paper sponsored by German Association for Nutritional Medicine (DGEM), published in the journals of DGEM (Aktuelle Ernährungsmedizin) and the German Society of Nutrition – DGE (Ernährungsumschau)



DGEM

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V., Olivaer Platz 7, 10707 Berlin

DGEM-geleiteter Expertenkonsens: Gesundheitliche Bedeutung der Fettzufuhr

Unter der Schirmherrschaft der International Union of Nutritional Sciences und der World Heart Federation hat Anfang Februar 2009 eine Gruppe von internationalen Wissenschaftlern eine Stellungnahme zur gesundheitlichen Bedeutung der Fettzufuhr erarbeitet. Auf der Grundlage dieser Stellungnahme spricht die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. nach einer Diskussion mit Fachleuten¹ am 16. Februar 2009 in Berlin die folgenden Empfehlungen für die deutsche Bevölkerung aus.

Ernährungsempfehlungen

- Ziel von Ernährungsempfehlungen ist es, den Nährstoffbedarf zu decken und gleichzeitig der Entwicklung von chronischen Erkrankungen entgegen zu wirken und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.
- Die Menge an verzehrtem Nahrungsfett trägt wesentlich zur Energieaufnahme bei und sollte im Einklang mit dem Energieverbrauch stehen, um ein gesundes Gewicht zu erreichen bzw. zu halten.

¹ Prof. Dr. Berthold Koletzko, Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (Voritz); PD Dr. Michael Adolph, Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin; Dr. Margret Bünig-Fesel, Auswertungs- und Informationsdienst AID; Dagmar von Cramm, Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Prof. Dr. Helmut Heseker, Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Arne Kirchert, Unilever Deutschland GmbH; Dorothee Lennert, Stiftung Warentest; Prof. Dr. Ursel Wahburg, Fachhochschule Münster; Stephanie Wetzlar, Deutscher Hausfrauenbund; Dr. Astrid Polz, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

oder gegen Fisch- und Meeresfrüchtlingsöl...
für Wachstum und Entwicklung, und sie hat einen...
gehalt im Blut und damit auf das Risiko für...
...alen und internationalen Institutionen und auf der...
...e werden zur Förderung der lebenslangen...
...en Fettverzehr gegeben, die ab einem Alter von...
...gieaufnahme liefern;
...% der Energieaufnahme liefern;
(Omega 6 und Omega 3) sollten

...nergieaufnahme ausmachen;
...ch ungesättigte Fettsäuren
...e Milchprodukte (Butter, Vollmilch, Sahne...
...Fette wie Schweineschmalz, die...
...owie fettreiche Snacks (z. B. Pommes...
...keiten).
...uren sind partiell gehärtete Öle. Fette...
...re Milchprodukte weisen natürlich

Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl,
Produkte wie z.B. (weiche)
...tigger Fettsäuren und trans-
...ngungen zur Reduzierung des...
...endig, insbesondere in der...
...möglich sollten diese...
...gesättigter Fettsäuren
...ch den Austausch von...
...Fleisch gegen mageres Fleisch

...nziellen Fetten anstelle tierischer Fette bei der...
...ein lässt sich ein erheblicher Nutzen erreichen. Die...
...mensetzung der Ernährung kann signifikant dazu...
...krankheiten in der Bevölkerung zu senken.
...eitung der Fettqualität in der Ernährung und die in...
...Fette informiert. Die meisten Menschen verzehren...
...zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese...
...ang mit aktuellen Empfehlungen für eine optimale

...wie sie die Aufnahme von gesättigten Fetten...
...säuren in ihrer Ernährung erhöhen können – auf...
...Veränderungen sollten langfristig wirken.
...ispiele aufzuzeigen, wie Lebensmittel mit einem...
...fetter Käse, fette Fleischwaren, viele...
...nsmittel mit geringerem Gehalt an gesättigten...
...eil an einfach ungesättigten bzw. essenziellen

...roduktverpackungen, die dem Verbraucher...
...alte einschließlich des Energiegehaltes und...
...d Anbieter von Gemeinschaftsverpflegung...
...hrung eng zusammenarbeiten, um eine...
...cher sicherzustellen – basierend auf...
...an gesättigten und trans-Fetten. Hierdurch...
...ter Lebensmittel erleichtert werden.
...h auf der Basis wissenschaftlicher...
...undheitsziele die Kommunikation über...
...eit mit der Ernährungsindustrie,
...t.
...tten ihre Verantwortung wahrnehmen,
...empfehlungen zu informieren und bei...
...sollten ihre Patienten bei der

...ebenso wie auch bei anderen Präventionsmaßnahmen.
...nnehmen, um eine bessere Ernährungsberatung...
...Patienten Wege zu qualifizierter Ernährungsberatung...
...tutionen und Behörden, Fachgesellschaften und andere...
...nährungsindustrie und die Medien sollten die Verbreitung...
...Maßnahmen zur Verbesserung der Fettqualität...
...gen Veränderungen in der Ernährung zur Prävention von...
...reichen einer optimalen Gesundheit einsetzen.

...g), Österreichische Gesellschaft für Ernährung,
...g, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung,
...Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzu-
...erlag, 2000
...ie Fett kompakt. Bonn, DGE 2008
...World Heart Federation. Health Significance of Fat
...the International Expert Meeting, Barcelona, 2009
...t, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.
...diseases: report of a joint WHO/FAO expert
...neva, WHO Technical Report Series 2003;916:1-149

Strong response to position paper in lay media and newsletters for health professionals

FETTE & ÖLE sind oft besser, als man glaubt. Sie halten FIT, AKTIV und GESUND

Speck oder Butter sind Kalorienbomben und schon deshalb nicht ideal. Warum wir dennoch nicht ganz auf sie verzichten müssen und welche Fette unser Herzinfarktrisiko sogar deutlich senken, erklärt der Münchner Ernährungsmediziner **Professor Berthold Koletzko**.

Fett hat einen schlechten Ruf. Ist der berechtigt? Es ist was dran, aber so pauschal stimmt der nicht. Tatsächlich hat Fett großen Einfluss auf die



VANESSA HUDGENS, 20. Buttertoast mit Speck? Die Jungschau-spielerin scheut sich offenbar (noch) wenig um gesunde Fette

Gesundheit: Schlechte Fette haben einen negativen, gute aber einen positiven Effekt. Einige Fettsäuren sind sogar lebenswichtig, etwa für den Aufbau der Zellwände. Manche Fette wirken Erkrankungen aktiv entgegen, senken das Cholesterin, sorgen dafür, dass wir fit und geistig rege bleiben.

Klingt gut. Wie unterscheidet sich die von den ungesunden? Tierische Produkte haben eher ungesättigte, pflanzliche tendenziell günstige Fette. Es gibt jedoch Ausnahmen. Und eine weitere Faustregel lautet: Je härter ein Fett, desto ungesünder, weil es dann gesättigte Fettsäuren enthält. Das sind wieder meist die tierischen Lebensmittel. Im Kühlschrank werden etwa Butter oder Schmalz sehr hart, Diätmargarine schon weniger, Oliven- oder Rapsöl gar nicht.

Zerst die schlechten Nachrichten. Welches sind schädliche Fettfolgen? Jeder zweite Deutsche stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ist bei uns die häufigste Todesursache. Unter anderem, weil ungesunde Fette das Cholesterin hochtreiben. Außerdem steigt der Blutdruck, wenn die Gefäße durch Cholesterin hart werden. Zudem zeigen Studien, dass eine ungesättigte, fettreiche Ernährung das Risiko für Brust- oder Dickdarmkrebs erhöht – wenn auch nur als ein Faktor von mehreren.

Dennoch erschreckend. Ja. Und verschreckt wollen in der Folge viele Verbraucher Fett komplett vom Speiseplan streichen. Sie essen keine Butter mehr, lassen jedes Fleisch

► weg, machen Salat nicht mehr an ... **Was ist daran falsch?** ... und übersehen, dass sie den Löwenanteil an schlechten Fetten in Form von „versteckten“ Fetten zu sich nehmen. Die sind in Fast Food, Fertigprodukten, Soßen, Tiefkühlpizza oder in Schokolade, Süßigkeiten, Knabberzeug oder in Wurst und Käse.

Warum scheinen ausgerechnet diese schädlichen Varianten für Fast Food und Tiefkühlware verwendet zu werden? Zum einen ist Fett Geschmacksträger – ein fettes Gericht ist lecker. Es ist aufwendiger, mit wenig oder mit weichem bis flüssigem Fett eine in Form und Konsistenz attraktive Mahlzeit zuzubereiten. Außerdem erhöht die Verarbeitung mit den harten und wenig empfindlichen Fetten die Lagerfähigkeit für Tiefkühlkost. Ein zusätzliches Problem während der Verarbeitung von Nahrungsmitteln sind auch noch die sogenannten Transfette. Die sind so richtig schädlich!

Wo kommen die plötzlich her? Sie entstehen vor allem durch die industrielle Härtung von pflanzlichen Fetten und werden unter anderem für Fryerfritturen oder für die Zubereitung von Chips, Gebäck und Keksen verwendet.

Entstehen sie ausschließlich bei technischer Umwandlung? Nein. Man findet sie auch im Fleisch von Wiederkäuern, also von Rind, Lamm oder Ziege, und in Milchfetten, etwa in Käse.

Bei Fleischsorten ist es einfach zu bestimmen, doch wie erkenne ich, ob mein Lieblingskäse oder -keks Transfette hat? Wenn auf der Packung „partiell gehärtetes Fett“ steht oder „enthält gehärtete Fette“, dann würde ich sie eher liegen lassen.

Da die meisten Fette in fast allem sind, was uns gemeinhin schmeckt, werden wir ganz ohne sie kaum auskommen, oder? Müssen wir nicht. Unsere tägliche Fettmen-

GESUNDHEIT

VORSICHT: Fette sind oft unsichtbar

WAS HEISST „GESÄTTIGT“ DAS ABC DER FETTE UND ÖLE

Nahrungsfette Sie setzen sich aus Glycerin und Säuren zusammen. Jedes Fett enthält andere Fettsäuren und diese wirken auch im Körper sehr unterschiedlich. Es gibt rund 20 verschiedene Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren Ist ein Fett reich an „tragen“, also gesättigten Fettsäuren, ist es bei Raumtemperatur fest wie Butter. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem Energieträger; ein Zuel kann den Cholesterinspiegel steigen lassen. Diese Fette sind meist Speicherfette vom Tier wie Schmalz, Talg und Speck oder sie stammen aus Milch bzw. Eigelb. Gesättigte Fettsäuren stecken auch in Wurst, Fleisch oder Käse.

Einfach ungesättigte Fettsäuren Die überwiegende einfach ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure (in Pflanzenölen). Sie hat eine neutrale Wirkung auf die Blutzellen, das Cholesterin.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren Die Säuren teilen sich in Omega-3- & Omega-6-Säuren und senken Cholesterin.

DER EXPERTE

PROFESSOR BERTHOLD KOLETZKO ist Leiter der Abteilung Stoffwechselstörungen und Ernährungsmedizin am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München. Er forscht u. a. über Fette.



SARAH JESSICA PARKER, 44, vermeidet Öl an Salat und Gemüse. Falsch! So gehen ihr lebensnotwendige Fettsäuren verloren

WAS HEISST „GESÄTTIGT“ DAS ABC DER FETTE UND ÖLE

Essenzielle Fettsäuren Der lateinische Begriff heißt „wesentlich“. Die Säuren sind lebensnotwendig, aber der Körper produziert sie nicht selbst. Wichtigste essenzielle Fettsäuren sind Omega-3- & Omega-6-Fettsäuren. Omega-6-Säuren kommen in Pflanzenölen vor, besonders in Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Rapsöl, Walnussöl, Lein- und Sojaöl, fetter Seefisch, Aal, Lachs, Karpen sowie Nüsse oder Leinsamen.

Transfettensäuren Sie gehören zu den ungesättigten Fettsäuren, wurden jedoch durch chemische Umwandlung verändert und sind schädlich. Sie kommen in Feinback, Fertigprodukten, Fast Food und in Frittiertem vor.

Schon 5 Gramm täglich (in einem kleinen Stück Bratbrotchen mit Pommes) erhöhen das Risiko einer Herzkrankung um 25 Prozent.



DALIAH LAVI, 68, leidet an einem erblich bedingten zu hohem Cholesterinspiegel. Auf gute Fette muss sie deshalb besonders achten

WAS HEISST „GESÄTTIGT“ DAS ABC DER FETTE UND ÖLE

Essenzielle Fettsäuren Der lateinische Begriff heißt „wesentlich“. Die Säuren sind lebensnotwendig, aber der Körper produziert sie nicht selbst. Wichtigste essenzielle Fettsäuren sind Omega-3- & Omega-6-Fettsäuren. Omega-6-Säuren kommen in Pflanzenölen vor, besonders in Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Rapsöl, Walnussöl, Lein- und Sojaöl, fetter Seefisch, Aal, Lachs, Karpen sowie Nüsse oder Leinsamen.

Transfettensäuren Sie gehören zu den ungesättigten Fettsäuren, wurden jedoch durch chemische Umwandlung verändert und sind schädlich. Sie kommen in Feinback, Fertigprodukten, Fast Food und in Frittiertem vor.

Schon 5 Gramm täglich (in einem kleinen Stück Bratbrotchen mit Pommes) erhöhen das Risiko einer Herzkrankung um 25 Prozent.

GESUNDHEIT

POMMES ja – aus dem OFEN

► der Frauen bei uns sind zu dick und gefährden Herz und Kreislauf. Zumindest wenn sie das Übergewicht durch ein Übermaß an schlechten Fetten verursacht haben.

Sind Schlanke denn automatisch weniger in Gefahr? Unabhängig von der Figur kann die Neigung zu hohem Cholesterin vererbt sein. Dann ist be-

ERNÄHRUNGSTIPPS

SO KRIEGEN SIE FETT WEG

Kartoffelsalat in Mayonnaise, Blattsalat in Essig-Oil-Marinade? Lecker, aber zu fett. Mayonnaise lässt sich mit Magermilchjoghurt oder Kefir strecken. Eine tolle Basis für Salatdressing ist eine Zitronen-Krauter-Marinade oder Joghurt. Öl auch gesundes, sparsam verwenden. Besser zusätzlich Walnüsse über das Grünzeug streuen, wegen der **essenziellen Fettsäuren**. **Beschaltete Pfannen** von guter Qualität müssen, wenn überhaupt, nur dünn mit Öl ausgepoliert werden. Nach Gebrauch mit klarem Wasser und einer weichen Bürste ohne Spülmittel säubern. Auch **Gemüse** kann fettfrei mit etwas Brühe gedünstet werden. Nach dem Garen damit mit Crème fraîche oder einigen Tropfen Pflanzenöl abschmecken. **Paniertes Fleisch** ist eine echte Fettfalle. Denn die Panade saugt das Fett mächtig auf – deshalb Fleisch stets natur braten. **Natur** auch beim **Thunfisch** kaufen, der in Wasser statt in Öl eingelegt ist. **Die Scheibe Brot** mit Gouda, Wurst & Co. ist fett genug. Als Alternativen zur Butter kann man Senf, Meerrettich oder Tomatenketchup ausprobieren. **Ein Quantum Toast** am Morgen ist immer drin. Allerdings: mit dem Buttern warten, bis der Toast leicht abgekühlt ist. Auf der warmen Scheibe schmilzt die Butter dahin und man neigt zum Nachbuttern. **Fette verstecken sich** gern: in Fertigprodukten, Tiefkühlkost oder Dosenmahlzeiten. Lieber eine Pizza mal selbst zubereiten (mit Pflanzenöl und sparsamem Belag) als auftauen. **Möglichlich wenig Fleisch** von Wiederkäuern verwenden, also von Rind, Kalb, Lamm oder Ziege. Transfettensäuren-Alarm! **Der Butterkriech** Die Butter bei Raumtemperatur erst mal stehen lassen. So wird sie streichfähig und ist leichter zu dosieren. **Oder gleich Diätmargarine** benutzen – sie ist kalorienarm und enthält wertvolle Fettsäuren bei null Transfettensäuren.

■ **Neu im Internet** ist der „Fettmonitor“. Kostenlos kann sich jeder per Online-Fragebogen seinen Fettgesamtwert und das persönliche Fettsäuremuster erstellen lassen. **SO KOMMT MAN HIN:** Über www.fettmonitor.de oder www.margarine.de. Cholesterinarme Gerichte gibt es unter www.aok.de mit Link zur Rezeptdatenbank.

sondere Aufmerksamkeit nötig. Aber auch dünne Menschen können hohe Cholesterinwerte durch schlechte Fette haben. Je nachdem, wie sie essen.

Was ist die beste Strategie? Mehr gutes Fett, weniger schlechtes. Magermilch statt Vollmilch. Statt Leberwurst oder Salami eher Pute, statt Bratwurst Bockwurst, statt Butter Diätmargarine, keine frittierten, sondern Backofen-Pommes, besser Huhn als Schweinebauch. Und zum Braten und auf den Salat Rapsöl oder Olivenöl. Es ist eigentlich ganz einfach.

INTERVIEW: BARBARA GIERBAK

