

# HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

## Germany

**When:** Febr 16<sup>th</sup>, 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  $\alpha$ -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 Fachleuten<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> 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  
glieaufnahme liefern;  
7 % der Energieaufnahme liefern;  
(Omega 6 und Omega 3) sollten

nergieaufnahme ausmachen;  
och 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  
ttigter Fettsäuren und trans-  
ngungen zur Reduzierung des  
endig, insbesondere in der  
möglich sollten diese  
gesättigter Fettsäuren  
ch den Austausch von  
Fleisch gegen mageres Fleisch

nzlichen Fetten anstelle tierischer Fette bei der  
ein lässt sich ein erheblicher Nutzen erreichen. Die  
mensetzung der Ernährung kann signifikant dazu  
Bkrankheiten 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.  
lten ihre Verantwortung wahrnehmen,  
empfehlungen zu informieren und bei  
sollten ihre Patienten bei der

ebenso wie auch bei anderen Präventionsmaßnahmen.  
nehmen, um eine bessere Ernährungsberatung  
Patienten Wege zu qualifizierter Ernährungsberatung  
titionen 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-  
nie 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

**S**peck 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

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 unterscheiden sich die von den ungesunden?**  
Tierische Produkte haben eher ungesunde, 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. Und andererseits, 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

## GESUNDHEIT

### VORSICHT: Fette sind oft unsichtbar

► 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-**

**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



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

ge darf ruhig zu einem Drittel aus gesättigten Fettsäuren bestehen, aber bitte zu zwei Dritteln aus den guten, ungesättigten.

**Um welche handelt es sich da genau?**  
Vor allem um Pflanzenöle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl. Die ungesättigten Fettsäuren halten die Gefäße frei, senken das Cholesterin und so die Gefahr eines

## 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 und Käse.

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

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

Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

**Sie sagen, es gibt ungesunde Ausnahmen auch bei den pflanzlichen Fetten. Ja, einige tropische Fette, etwa Kokosfett, Palmfett, Palmkernfett. Wer mit Kokosmilch kocht, hat den gleichen negativen Gesundheitsseffekt, als würde Sahne verwendet. Enthalten ausschließlich flüssige!**

## ODER „ESSENZIELL“? TTE 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-

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

## 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 ausgepinselt 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. **Nurden kaufen**, der in Wasser statt in Öl eingelegt ist. **Die Scheibe Brot** mit Gouda, Wurst & Co. ist fettig. 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 Butterklick. 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 Fettgesamterverzehr und das persönliche Fettsäuremuster erstellen lassen. **SO KOMMT MAN HIN:** Über [www.fettmonitor.de](http://www.fettmonitor.de) oder [www.margarine.de](http://www.margarine.de). Cholesterinarme Gerichte gibt es unter [www.aok.de](http://www.aok.de) mit Link zur Rezeptdatenbank.



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