

Pflanzliche Fette verlängern das Leben

Datum: 28.07.2025

Original Titel:

Plant and Animal Fat Intake and Overall and Cardiovascular Disease Mortality

Kurz & fundiert

- Einfluss pflanzlicher versus tierischer Fette auf die Sterblichkeit?
- Prospektive Kohortenstudie untersuchte über 400 000 Teilnehmer
- Pflanzliche Fette verringern Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gesamtsterblichkeit
- Fette aus Getreide und Pflanzenölen zeigen besonders schützende Effekte
- Tierische Fette erhöhten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gesamtsterblichkeit

MedWiss - Eine große, multinationale Studie deutet darauf hin, dass der Verzehr pflanzlicher Fette das Risiko für die Gesamtsterblichkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken könnte. Im Gegensatz dazu erhöhte der Konsum tierischer Fette diese Risiken deutlich. Besonders Fette aus Getreide und Pflanzenölen wirken schützend, während Milch- und Eierfette in der Studie negative Auswirkungen zeigten.

Der Einfluss von Nahrungsfetten auf die langfristige Gesundheit hat großes Forschungsinteresse geweckt. Die gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Nahrungsfette sind zudem in der Bevölkerung und in den Medien ein viel diskutiertes Thema. Dennoch gibt es zu diesem Thema bislang nicht ausreichend wissenschaftliche Daten. Eine aktuelle Studie hat nun potenzielle Verbindungen zwischen der Aufnahme pflanzlicher und tierischer Fette mit der Gesamtsterblichkeit und der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen evaluiert.

Nahrungsfette aus Pflanzen statt Tieren - Effekt auf die Herzgesundheit?

Die prospektive Kohortenstudie fand in den USA von 1995 bis 2019 statt. Die Daten der Teilnehmer stammen aus der National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study und wurden von Februar 2021 bis Mai 2024 ausgewertet. Fettquellen und weitere Ernährungsinformationen wurden zu Studienbeginn mit einem validierten Fragebogen zur Nahrungshäufigkeit erhoben.

Prospektive Kohortenstudie verglich Konsum von pflanzlichen Fetten mit tierischen Fetten

Die Analyse umfasste 407 531 Menschen, hiervon waren 231 881 (56,9 %) Männer, das Durchschnittsalter der Gruppe betrug 61,2 (+/- 5,4) Jahre. Über 8 107 711 Personenjahre der Nachbeobachtung wurden 185 111 Todesfälle dokumentiert, davon 58 526 durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Anpassung an verschiedene Faktoren reduzierte ein höherer Konsum pflanzlicher Fette die Risiken für Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.

Risiken für Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit:

- Pflanzliche Fette:
 - Gesamtsterblichkeit: Hazard Ratio, HR: 0,91; Risikodifferenz, RD: -1,10 %
 - Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 0,86; RD: -0,73 %; p < 0,001
- Getreidefette:
 - Gesamtsterblichkeit: HR: 0,9; RD: -0,98 %
 - Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 0,86; RD: -0,71 %; p < 0,001
- Pflanzenöle:
 - Gesamtsterblichkeit: HR: 0,88; RD: -1,40 %
 - Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 0,85; RD: -0,71 %; p < 0,001

Im Gegensatz dazu war ein höherer Konsum von tierischen Fetten mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden.

Risiken für Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit:

- Tierische Fette:
 - Gesamtsterblichkeit: HR: 1,16; RD: 0,78 %
 - Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 1,14; RD: 0,32 %; p < 0,001
- Milchfette:
 - Gesamtsterblichkeit: HR: 1,09; RD: 0,86 %
 - Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 1,07; RD: 0,24 %; p < 0,001
- Fette aus Eiern:
 - Gesamtsterblichkeit: HR: 1,13; RD: 1,40 %
 - Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 1,16; RD: 0,82 %; p < 0,001

Der Ersatz von 5 % Energie aus tierischen Fetten durch 5 % Energie aus pflanzlichen Fetten, insbesondere aus Getreide oder Pflanzenölen, senkte das Sterberisiko um 4 - 24 % für die Gesamtsterblichkeit und um 5 - 30 % für die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.

Nahrungsfette aus pflanzlichen Quellen reduzieren Sterblichkeit

Die Ergebnisse der prospektiven Kohortenstudie zeigten Zusammenhänge zwischen einem höheren Konsum pflanzlicher Fette, insbesondere aus Getreide und Pflanzenölen, und einem geringeren Risiko für die Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Eine Ernährung mit hohem Anteil tierischer Fette, einschließlich Fetten aus Milchprodukten und Eiern, war mit einem erhöhten Risiko für die Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit verbunden. Die Studienautoren kommen aufgrund der Ergebnisse zu dem Fazit, dass eine erhöhte Aufnahme von Nahrungsfetten aus pflanzlichen Quellen die Gesundheit der Menschen und die damit verbundenen Sterblichkeitsraten deutlich verbessern könnte.

Referenzen:

Zhao B, Gan L, Graubard BI, Männistö S, Fang F, Weinstein SJ, Liao LM, Sinha R, Chen X, Albanes D, Huang J. Plant and Animal Fat Intake and Overall and Cardiovascular Disease Mortality. *JAMA Intern Med.* 2024 Oct 1;184(10):1234-1245. doi: 10.1001/jamainternmed.2024.3799. PMID: 39133482; PMCID: PMC11320333.