

Speisefette: Forscher betonen die Bedeutung hoher Qualität

Wissenschaftler der Society of Nutrition and Food Science mit Sitz an der Universität Hohenheim räumen mit Mythen zu Fetten in der Ernährung auf / Symposium in Bonn

Kaum ein Nahrungsbestandteil wird so heiß diskutiert: Fette sollen dick machen und diverse Erkrankungen begünstigen. Besonders umstritten ist Palmöl, das mittlerweile in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Doch so einfach kann man Fette nicht verdammen, betonen Ernährungswissenschaftler der Society of Nutrition and Food Science (SNFS) mit Sitz an der Universität Hohenheim in Stuttgart. Sie raten dazu, beim Thema Fette im Essen genauer hinzuschauen. Am 20. Februar 2018 diskutierten sie darüber im Universitätsclub Bonn im Rahmen der Veranstaltungsreihe „SNFS Dialog“.

Fette in der Ernährung - Mythen und Fakten: Das war das Thema des Symposiums der Society of Nutrition and Food Science (SNFS). „Viele Mythen zum Thema Fette halten sich hartnäckig“, betont Prof. Dr. Jan Frank, Leiter des Fachgebiets Biofunktionalität und Sicherheit der Lebensmittel an der Universität Hohenheim und Vorsitzender der SNFS. „Und auch Fakten muss man differenziert betrachten, bevor man Schlussfolgerungen aus ihnen zieht.“

Mythos Nr. 1: Fette im Essen machen dick und krank

Es stimmt zwar, dass Fette in erster Linie als Energielieferant dienen. Aber: „Auch als Bestandteile von Zellmembranen, als thermischer Isolator und als Vorstufen von Steroidhormonen und Botenstoffen spielen Nahrungsfette eine wichtige Rolle im menschlichen Organismus“, erklärt Privatdozentin Dr. Sarah Egert, Leiterin des Bereichs Wissenschaft der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und Gastwissenschaftlerin an der Universität Bonn.

Sie betont die besondere Stellung der Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Kaltwasserfischen wie Makrele und Hering zu finden sind: „Sie haben eine Vielzahl protektiver Wirkungen, insbesondere im Bereich der kardiovaskulären Erkrankungen.“ Pflanzliche Öle wie Raps-, Lein- oder Walnussöl enthalten Alpha-Linolensäure und werden oft als Ersatz für die Fisch-Öle diskutiert. „Doch nach wie vor ist ungeklärt, ob sie in der Nahrung tatsächlich die längerkettigen Omega-3-Fettsäuren ersetzen können“, so PD Dr. Egert.

„Entscheidend ist die Fettsäurezusammensetzung unseres Nahrungsfetts, weniger die absolute Fettmenge“, zieht PD Dr. Egert das Fazit. Ihre Empfehlung für die Praxis: Gesättigte Fettsäuren aus fettreichen tierischen Lebensmitteln wie z.B. Fleisch und Wurst sollten reduziert werden. Der größte Teil des Nahrungsfetts sollte durch Monoensäuren geliefert werden, z.B. über Raps- und Olivenöl. Bei den Polyensäuren gilt es insbesondere die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen und marinen Quellen wie Fisch zu steigern.

Mythos Nr. 2: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr müssen täglich beachtet werden

Adieu Nährstoffrechner: „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind Orientierungswerte, mit deren Hilfe eine angemessene Zufuhr sichergestellt werden kann“, erläutert Prof. Dr. Stefan Lorkowski, Inhaber des Lehrstuhls für Biochemie und Physiologie der Ernährung an der Universität Jena. „Sie müssen daher auch nicht jeden Tag exakt umgesetzt werden.“

Am Beispiel einer Veröffentlichung zur Ernährungsstudie PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology) aus dem vergangenen Jahr zeigt Prof. Dr. Lorkowski auf, dass jede Studie sorgfältig analysiert, kritisch hinterfragt und bewertet werden muss. Damals forderten die Autoren der PURE-Studie eine Revision aktueller Ernährungsempfehlungen, da weniger Kohlenhydrate und mehr Fett in der täglichen Kost das Leben verlängere. Weltweit äußerten sich zahlreiche Experten kritisch, darunter auch die SNFS in einer Stellungnahme, und führten zahlreiche Schwachpunkte an.

„Um Ernährungsempfehlungen zu formulieren, muss man sich zuvor systematisch mit der gesamten Fachliteratur auseinandersetzen“, macht Prof. Dr. Lorkowski klar. Das sei ein langwieriger und oftmals auch kontrovers diskutierter Prozess, an dessen Ende ein wissenschaftlicher Konsens stehe, der aus einem vorher festgelegten methodischen Vorgehen entstehen muss. „Einzelne Studien wie die PURE-Studie stellen die etablierten Ernährungsempfehlungen daher auch nicht grundsätzlich in Frage, sondern leisten einen kleinen Beitrag zur Neubewertung der vorhandenen Evidenz.“

Prof. Dr. Lorkowski kommt zu dem Schluss, dass eine vollwertige Ernährung auf verschiedenen Wegen erreicht werden kann, extreme Ernährungsformen jedoch das Risiko einer unzureichenden Versorgung an unentbehrlichen Nährstoffen und Ballaststoffen sowie einer unangemessenen Zufuhr von gesundheitsabträglichen Inhaltsstoffen bergen. Die Relation der Makronährstoffe zueinander alleine ist kein ausreichendes Kriterium zur Beurteilung der Qualität der Ernährung. „Entgegen den vielen Behauptungen in den Medien unterstützen aus meiner Sicht die aktuellen Studien die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“, so ihr Vizepräsident.

Mythos Nr. 3: Palmöl in Lebensmitteln sollte man besser ersetzen

Palmöl ist billig und nicht nur aus diesem Grunde zum weltweit wichtigsten Speiseöl geworden: „Palmöl nimmt unter den Fetten eine Sonderstellung ein, weil es eine natürliche Quelle für gesättigte Fettsäuren ist“, erklärt Prof. Dr. Eckhard Flöter, Leiter des Fachgebiets für Lebensmittelverfahrenstechnik an der Technischen Universität Berlin.

Denn Öle mit vorwiegend ungesättigten Fettsäuren sind flüssig, gesättigte Fettsäuren sorgen für eine feste Textur - und das kann von technologischer Bedeutung sein. „Zur Strukturierung von Fettphasen ist Palmöl nur schwer zu ersetzen, da Alternativen mit einem hohen Gehalt an festen gesättigten Fettsäuren nur in geringen Mengen zur Verfügung stehen“, so der Lebensmittelwissenschaftler. Eine Alternative stellt das Mischen von vollständig durchgehärteten mit unbehandelten Pflanzenölen dar, da so die Bildung sogenannter trans-Fettsäuren, die bei unvollständiger Fetthärtung entstehen, minimiert werden kann. Trans-Fettsäuren erhöhen zum Beispiel das Risiko für eine Fettstoffwechselstörung oder für eine koronare Herzkrankheit.

In anderen Anwendungen sind die chemische Stabilität, die Haltbarkeit und der Geschmack zu beachten. „Dann ist ein Austausch von Palmöl nicht immer möglich und bedarf einer Einzelfallbetrachtung“, betont der Experte. Anders sehe es aus, wenn die Anforderungen bei manchen Produkten so unspezifisch sind, dass nur wirtschaftliche Gründe die Fettauswahl leiten: „Dann lässt sich Palmöl durch Saatöle wie Raps- oder Sonnenblumenöl ersetzen.“

Hintergrund: Society of Nutrition and Food Science e.V. (SNFS)

Die Society of Nutrition and Food Science e.V. (SNFS) ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz an der Universität Hohenheim, der allen Personen, die ein Interesse an den Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften haben, eine gemeinsame Plattform bieten und die Forschung und Ausbildung in diesem Bereich voranbringen möchte. Die SNFS veröffentlicht wertfreie Stellungnahmen zu aktuellen, kontroversen Forschungsergebnissen aus den Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften. Außerdem veranstaltet sie internationale Kongresse,

Dialogveranstaltungen, Workshops, Seminare und Symposien, und sie ist Herausgeberin einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift, [NFS Journal](#).

Weitere Informationen

[SNFS-Homepage](#)

[Stellungnahme der SNFS zur PURE-Studie](#)