MedWiss.Online

Trans-Fettsäuren stehen im Zusammenhang mit Übergewicht bei Kindern

Datum: 21.08.2019

Original Titel:
Association between trans fatty acid intake and overweight including obesity in 4 to 5-year-old children from the INMA study

MedWiss – **Eine Kost mit hohen Gehalt an trans-Fettsäuren, die bei lebensmitteltechnologischen Prozessen entstehen, steht gemäß der vorliegenden Studie im Verdacht, zu einem vermehrten Auftreten von Übergewicht bei Kindern beizutragen.**

Studien zeigen ein höheres Übergewichtsrisiko bei Erwachsenen, die viele trans-Fettsäuren mit der Nahrung zu sich nehmen. Unklar ist bislang, ob dieser Zusammenhang auch für Kinder gilt. Zudem häufen sich Hinweise, dass sich trans-Fettsäuren aus natürlichem Ursprung von jenen aus industriellem Ursprung in ihren Auswirkungen auf das Übergewichtsrisiko unterscheiden.

trans-Fettsäuren sind eine spezielle Form von Fettsäuren. Sie entstehen zum einen durch natürliche Prozesse, die im Pansen von Wiederkäuern stattfinden – und sind deshalb im Milchfett und im Fett von Wiederkäuern enthalten. Zum anderen entstehen trans-Fettsäuren bei lebensmitteltechnologischen Prozessen im Rahmen der Härtung von Fetten und bei der Hitzebehandlung von pflanzlichen Ölen. Margarine, Back- und Süßwaren, frittierte Kartoffelprodukte und Fertiggerichte können nennenswerte Mengen an trans-Fettsäuren enthalten.

Wissenschaftler untersuchen den Zusammenhang zwischen der trans-Fettsäuren-Zufuhr und dem Körpergewicht bei Kindern

Spanische Wissenschaftler untersuchten nun, wie viele trans-Fettsäuren (gesamt, natürliche und industrielle) Kinder im Alter von 4 bis 5 Jahren zu sich nehmen und ob die Einnahme der trans-Fettsäuren in einem Zusammenhang mit dem Gewicht der Kinder steht.

1744 Kinder nahmen an der Studie teil. Über Ernährungsfragebögen wurde die Aufnahme von trans-Fettsäuren erfasst. Kinder, die viele trans-Fettsäuren aus industriellen Quellen zu sich nahmen (> 0,7 g), waren häufiger übergewichtig oder adipös. Dies zeigten Analysen, bei denen andere wichtige Faktoren, die einen Einfluss auf das Gewicht der Kinder nehmen konnten, herausgerechnet wurden. Hingegen konnte kein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von trans-Fettsäuren aus natürlichen Quellen und einem erhöhten Körpergewicht der Kinder gesehen werden.

Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass Kinder vor Übergewicht geschützt werden können, indem der Anteil an trans-Fettsäuren industriellen Ursprungs in ihrer Kost gemindert wird.

Referenzen:
Scholz A, Navarrete-Muñoz EM, García-de-la-Hera M et al. Association between trans fatty acid intake and overweight including obesity in 4 to 5-year-old children from the INMA study. Pediatr Obes. 2019 Apr 7:e12528. doi: 10.1111/ijpo.12528. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de