




## Wann fettreiches Essen krank macht

**Wann fettreiches Essen krank macht**  
In Mitteldeutschland - so hat es die Deutsche Herzstiftung gerade veröffentlicht - leiden überdurchschnittlich viele Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von Atherosklerose über Rhythmusstörungen bis zum Herzinfarkt liegen die Fallzahlen und auch die Sterblichkeitsrate deutlich über dem Bundesdurchschnitt. Die Ursachen dafür sind vielschichtig und sicherlich auch noch nicht in jedem Detail geklärt, macht Prof. Dr. Stefan Lorkowski von der Friedrich-Schiller-Universität Jena deutlich. "Klar ist jedoch, dass zur Vermeidung solcher Erkrankungen jeder einzelne etwas tun kann", so der Ernährungswissenschaftler weiter.  
Eine Schlüsselrolle bei der Prävention komme der Ernährung zu, so Lorkowski. Gemeinsam mit seinen Fachkollegen Prof. Dr. Günther Wolfram und Prof. Dr. Heiner Boeing und anderen Wissenschaftlern hat er gerade im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) den bisherigen Forschungsstand zum Zusammenhang von der Fettzufuhr über die Nahrung und der Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten analysiert. Zu einer soeben erschienenen Leitlinie der DGE hat das Forscherteam aus Jena, München und Nuthetal ein Kapitel zur Prävention von Erkrankungen des Fettstoffwechsels, den sogenannten Dyslipoproteinämien, beigesteuert.  
Zur Bewertung der Bedeutung der Fettzufuhr für die Entwicklung solcher Fettstoffwechselstörungen haben die Ernährungswissenschaftler sämtliche bisher vorhandene wissenschaftliche Literatur zum Thema systematisch ausgewertet und nach ihrer Evidenz bewertet. "So lässt sich beispielsweise mit überzeugender Evidenz feststellen, dass durch eine reduzierte Gesamtfettzufuhr oder eine reduzierte Zufuhr von gesättigten Fettsäuren die Konzentration des sogenannten LDL-Cholesterins im Blut gesenkt werden kann", nennt Prof. Lorkowski ein Ergebnis der Studie. LDL-Cholesterin gilt u. a. als ein wesentlicher Risikofaktor für die Atherosklerose. Durch den Austausch von gesättigten durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Nahrung, wie sie etwa in Pflanzenölen und Fisch vorkommen, lasse sich der Gehalt von LDL-Cholesterin im Blut senken.  
Auch die Konzentration der sogenannten Triglyceride im Blut ist durch die Ernährung beeinflussbar. Wie das LDL-Cholesterin spielen auch die Triglyceride bei der Entstehung der Atherosklerose eine Rolle. "Durch eine erhöhte Zufuhr von einfach ungesättigten Fettsäuren, beispielsweise aus Pflanzenölen, als Ersatz für Kohlenhydrate kann der Gehalt an Triglyceriden im Blut gesenkt werden", so Lorkowski.  
Wer große Mengen sogenannter trans-Fettsäuren, etwa aus industriell gehärteten Pflanzenfetten, zu sich nimmt, erhöht dagegen seinen Triglyceridspiegel im Blut. "Diese trans-Fettsäuren erhöhen zusätzlich das LDL-Cholesterin und auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen", zählt der Ernährungswissenschaftler weitere Gefahren auf. "Deshalb sind die Bemühungen, den Gehalt an industriell erzeugten trans-Fettsäuren in Lebensmitteln zu senken, gerechtfertigt."  
In den kommenden Wochen wollen die Ernährungswissenschaftler die nun vorgelegte wissenschaftliche Leitlinie im Rahmen eines Symposiums vorstellen und in konkrete Ernährungsempfehlungen überführen.  
Weitere Informationen sowie der Volltext der Leitlinie der DGE sind zu finden unter:  
[www.dge.de/wissenschaft/leitlinien](http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien)  
Kontakt:  
Prof. Dr. Stefan Lorkowski  
Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Dornburger Str. 25  
07743 Jena  
Tel.: 03641 / 949710  
E-Mail: [stefan.lorkowski\[at\]uni-jena.de](mailto:stefan.lorkowski[at]uni-jena.de)  


## Pressekontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena

07743 Jena

[stefan.lorkowski\[at\]uni-jena.de](mailto:stefan.lorkowski[at]uni-jena.de)

## Firmenkontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena

07743 Jena

[stefan.lorkowski\[at\]uni-jena.de](mailto:stefan.lorkowski[at]uni-jena.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage