

Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/david-gutierrez/der-grosse-cholesterin-betrug-geraet-ins-wanken.html>

11.05.2016

Der große Cholesterin-Betrug gerät ins Wanken

David Gutierrez

Ein gängiger Ernährungstipp lautet, gesättigte Fettsäuren seien zu meiden und stattdessen mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu konsumieren, wie sie in Pflanzenölen enthalten sind. Doch dieser Ernährungskonsens beginnt zu bröckeln, nachdem Studie um Studie beweisen, dass die Vermeidung von gesättigten Fettsäuren keinen gesundheitlichen Nutzen hat.

Die neueste Studie führten Forscher der US-Universitäten von North Carolina und Illinois in Zusammenarbeit mit den National Institutes of Health durch und veröffentlichten sie im *British Medical Journal*. Sie fanden heraus, dass eine Ernährung, die gesättigte durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt, zwar den Cholesterinspiegel senkt, das Risiko auf Herzkrankheiten oder Tod jedoch nicht verändert.

Das tatsächlich größte Risiko zu sterben hatten die Personen zu verzeichnen, deren Cholesterinspiegel am stärksten gesenkt wurde.

Cholesterin? Gesättigte Fettsäuren? Vermutlich okay

Die Wissenschaftler analysierten erneut ihre Daten aus dem Minnesota Coronary Experiment der 1970er-Jahre, in dem 9432 Bewohner von staatlichen psychiatrischen Kliniken und einem Pflegeheim nach zufälliger Auswahl in zwei Versuchsgruppen unterteilt wurden, die erste Gruppe bekam normale Kost, die zweite Gruppe bekam Butter und andere gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte (in Form von Margarine und Maiskeimöl) ersetzt.

Es gab absolut keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum mehrfach ungesättigter Fettsäuren und dem Risiko, am Herzen zu erkranken. Die Forscher schlussfolgerten, dass »die Vorteile des Ersetzens von gesättigten Fettsäuren durch Pflanzenöle überschätzt werden«.

Der britische Kardiologe Dr. Aseem Malhotra, Berater des National Obesity Forum stimmt dem zu: »Die öffentliche Einschätzung muss sich mehr auf eine Ernährungsumstellung fokussieren, die erwiesenermaßen die Gesundheit fördert, und das bedeutet eine fettreiche Kost im mediterranen Stil.«

Der offizielle Konsens über Cholesterin fängt bereits an, sich zu ändern. 2015 waren die USA der letzte Staat auf der Erde, der seine Warnung vor Cholesterin im Essen über Bord warf, nachdem das Dietary Guidelines Advisory Committee (ein Beratungsausschuss für Ernährungsrichtlinien) zu dem Schluss gekommen war, dass es keine wissenschaftlichen Belege für einen Zusammenhang zwischen Cholesterinaufnahme und Herzkrankheiten gibt.

Die Regierung gab ihre frühere Position jedoch nur widerwillig auf und rät nach wie vor, »möglichst wenig Cholesterin mit dem Essen zu sich zu nehmen«. Und das, obwohl – wir müssen es noch einmal sagen – absolut keine Hinweise darauf hindeuten, dass zugeführtes Cholesterin schlecht für die Gesundheit ist.

Die US-amerikanischen Ernährungsrichtlinien empfehlen nach wie vor, die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren einzuschränken, obwohl vieles darauf hinweist, dass dies der nächste falsche Ernährungsmythos ist, der fallen wird. Mehrere große Studien haben wiederholt gezeigt, dass Personen

mit einer hohen Zufuhr an gesättigten Fettsäuren keine höhere Sterblichkeitsrate haben als Personen, die weniger davon konsumieren.

2015 begutachtete eine Abhandlung im *British Medical Journal* die Ergebnisse von 50 vorhergehenden Studien hinsichtlich des Zusammenhangs von gesättigten Fettsäuren, Transfettsäuren und gesundheitlichen Auswirkungen. Sie fanden deutliche Hinweise darauf, dass Transfette gefährlich sind – ein um 21 Prozent höheres Risiko auf Herzkrankheiten, ein um 28 Prozent höheres Risiko, an der koronaren Herzkrankheit zu sterben, und ein um 34 Prozent höheres Risiko auf einen frühen Tod.

Jedoch fanden sie keine Belege dafür, dass gesättigte Fettsäuren schlecht für die Gesundheit seien. Keine. Dies war in den letzten Jahren die sechste Studie, die zu diesem Ergebnis kam: Transfettsäuren sind schrecklich für Ihren Körper. Gesättigte Fettsäuren sind höchstwahrscheinlich gänzlich unschädlich. Andere Studien weisen sogar darauf hin, dass gesättigte Fettsäuren als essenzielle Nährstoffe aktiv die Gesundheit stärken.

Die Pharmaindustrie stellt sich gegen neue Forschungsergebnisse

Warum geben Regierungsbehörden und das medizinische Establishment angesichts der überwältigenden neuen Erkenntnisse ihre veralteten Richtlinien so widerwillig auf? Sicher zum einen, weil Menschen einfach langsam im Ändern ihrer Vorstellungen sind.

Zum anderen aber wahrscheinlich auch aufgrund des unverhältnismäßig großen Einflusses der Pharmaindustrie, die darauf aus ist, einen florierenden Markt für ihre Kassenschlager, die cholesterinsenkenden Statine – die meistverkauften rezeptpflichtigen Medikamente aller Zeiten – zu behalten.

Wissenschaftler beginnen nun, die blinde Akzeptanz infrage zu stellen, die die Haltung des Establishments gegenüber Statinen seit deren Einführung vor 20 Jahren ausmachte. Überzeugende Hinweise darauf, dass diese Wirkstoffe effektiv den Cholesterinspiegel im Blut senken, indem sie die Aktivität eines Enzyms hemmen, das an der Cholesterinsynthese beteiligt ist, sorgten dafür, dass Statine schnell als »Wundermittel« gepriesen wurden. Die Hemmschwelle, den Patienten lebenslang diese Medikamente zu verschreiben, sinkt leider nach wie vor.

Doch die meisten neueren Studien bekräftigen die Meinung, dass der Cholesterinspiegel zwar ein Marker für Herzkrankheiten sein kann, aber sicherlich keine Ursache. Und wie aus einer Studie 2015 (im *Expert Review of Clinical Pharmacology*) hervorging, können Statine sogar das Risiko auf Herzkrankheiten erhöhen.

Eine weitere, ebenfalls 2015 im selben Journal vorgestellte Studie untersuchte die Sicherheit und Wirksamkeit der Medikamente. Sie fand heraus, dass sie das Risiko auf Herzkrankheiten nur um ein einziges mageres Prozent reduzierten, und nicht – wie von den Pharmaunternehmen behauptet – um 36 bis 54 Prozent. Zudem fanden sie schockierend viele schwerwiegende Nebenwirkungen.

»Häufigere Fälle von Krebs, Grauem Star, Diabetes, kognitiven Störungen und Muskel-Skelett-Erkrankungen heben den nur minimalen Nutzen der Statin-Einnahme mehr als auf«, befanden die Wissenschaftler.