



**Bundesamt
für Gesundheit**

Zusammenfassung

Fette in der Ernährung

Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK)
2006

Bericht einer Expertenkommission

Verfasst im Auftrag der EEK von:

P. Colombani

U. Keller

U. Moser

M. Müller

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit

Publikationszeitpunkt: Oktober 2006

Für ergänzende Auskünfte

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung
Lebensmittelsicherheit, Sektion Ernährungs- und Toxikologische Risiken

www.bag.admin.ch/

Tel. 031 322 95 86

Zusammenfassung

Empfehlungen der Eidg. Ernährungskommission für die Fettzufuhr der schweizerischen Bevölkerung

Durch die wissenschaftlichen Entwicklungen im Gebiet der gesundheitlichen Bedeutung von Fetten und Ölen müssen die bestehenden Empfehlungen angepasst werden. Daher hat im Auftrag der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) eine Arbeitsgruppe, welche aus Vertretern der EEK und anderen Fachleuten zusammengesetzt war, die früheren Empfehlungen zum Fettkonsum der Kommission von 1992 vollständig überarbeitet. Diese Empfehlungen ersetzen diejenigen von 1992.

Die hier erarbeiteten Empfehlungen für die Fettzufuhr der EEK gelten für den gesunden Erwachsenen im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung, wie sie u.a. in der Lebensmittelpyramide der Schweiz. Gesellschaft für Ernährung dargestellt ist. Sie gelten nicht für angereicherte Lebensmittel oder für die Kennzeichnung und Anpreisungen der essenziellen Fettsäuren. Für diese wird das BAG auf Grund der vorliegenden Empfehlungen die rechtlichen Voraussetzungen für die Deklaration publizieren.

Die Empfehlungen beziehen sich auf den Tagesbedarf und betreffen die **Anteile einzelner Fettsäuregruppen**, nicht die absolute pro Tag zu konsumierende Fettmenge, die ihrerseits Auswirkungen auf den Gesundheitszustand hat (z.B. Förderung des Übergewichts bei übermässiger Energiezufuhr).

Für Schwangere und Stillende werden gesonderte Empfehlungen publiziert, da diese andere Bedürfnisse haben.

- **Gesättigte Fettsäuren:** Eine Verminderung dieser Fettsäuren mit 12 bis 16 Kohlenstoffatomen bewirkt eine Senkung des LDL-Cholesterins und somit eine Abnahme des Risikos für atherosklerotische Erkrankungen. Diese Massnahme steigert auch die Insulinempfindlichkeit und senkt das Diabetesrisiko.

Empfehlung für die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren: <10 % der pro Tag konsumierten Energie. Eine Reduktion kann u.a. durch eine verminderte Zufuhr tierischer Fette und von Backfetten in der täglichen Ernährung erreicht werden.

- **Transfettsäuren:** Diese entstehen bei der partiellen Fetthärtung, beim Fritieren und bei der Deodorisierung von Ölen. Sie haben ungünstige Wirkungen auf die Blutfette (LDL-Cholesterinzunahme, HDL-Cholesterinabnahme) und steigern dadurch das Risiko für atherosklerotische Erkrankungen.

Die in einzelnen Studien gefundenen günstigen gesundheitlichen Wirkungen von besonderen Transfettsäuren (z. B. konjugierter Linolsäure), die im Wiederkäuermagen entstehen, sind unter Fachleuten umstritten, deshalb können für diese keine Empfehlungen abgegeben werden.

Empfehlung für die Aufnahme von Transfettsäuren: Die durch industrielle Fetthärtung entstehenden Transfettsäuren sollten in möglichst kleinen Mengen zugeführt werden, d.h. bei Fertigprodukten max. 1 g TFA pro 100g Produkt, bei Ölen und Margarinen max. 1% des Gesamtfettanteils. Die tägliche konsumierte Menge sollte nicht mehr als 1 % des Gesamtenergieanteiles betragen.

- **Einfach ungesättigte Fettsäuren:** Diese kommen in relativ grossen Mengen in Oliven- und Rapsöl, aber auch in vielen anderen Ölen und in Fetten vor. Sie sind bezüglich Blutfette und Insulinempfindlichkeit im Vergleich zu gesättigten Fettsäuren neutral.

Empfehlung für die Aufnahme von einfach ungesättigte Fettsäuren: Diese Fettsäuren sollten mit 10 - 15 % oder 20 - 30 g/ 2000 kcal bzw. 8400 kJ der pro Tag konsumierten Energie den grössten Anteil aller Fettsäuren-Gruppen ausmachen.

- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie** sind essenziell und können in zwei Hauptgruppen eingeteilt werden:

1. Linolsäure und ihre Abkömmlinge (Gruppe der n-6 [früher: Omega-6] Fettsäuren).

Quellen: Pflanzliche Öle, wie Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl, Weizenkeimöl.

2. α -Linolensäure und ihre Abkömmlinge (Gruppe der n-3 [früher: Omega-3] Fettsäuren).

Quellen: α -Linolensäure-reich sind insbesondere das Rapsöl, Nüsse und Blattgemüse.

Ein zu hoher Konsum von n-6 Fettsäuren kann thrombose- und entzündungsfördernd sein. Daher ist es sinnvoll, das Verhältnis von n-6:n-3 auf 5:1 zu senken. Das aktuelle Verhältnis beträgt derzeit ca. 10:1.

Es gibt Hinweise dafür, dass durch eine Senkung dieses Verhältnisses z.B. weniger atherosklerotische Erkrankungen entstehen und Entzündungsvorgänge abgeschwächt werden.

Empfehlung für die Aufnahme von n- 6 Fettsäuren: Ihre Zufuhr sollte ca. 2.5 % der Tagesenergie oder 6 g /2000 kcal bzw. 8400 kJ betragen.

Empfehlung für die Aufnahme von n- 3 Fettsäuren: Ihre Zufuhr sollte ca. 0.7 % der Tagesenergie oder 1.7 g/2000 kcal bzw. 8400 kJ betragen.

- **Langkettige n-3 Fettsäuren:** Diese kommen besonders reichlich in bestimmten Fischen (insbesondere in den fettreichen Sorten) und in Fischöl vor. Sie müssen unter bestimmten Bedingungen (z.B. bei Säuglingen und Kleinkindern) mit der Nahrung aufgenommen werden.

Empfehlung für die Aufnahme von langkettigen n-3 Fettsäuren: Es wird empfohlen 1-2 x pro Woche Fisch (100-240 g pro Woche) zu essen. Der Bedarf an diesen essenziellen Fettsäuren kann auch mit 500 mg Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) pro Tag in Form von nativem Fischöl oder Kapseln gedeckt werden.

Unter Absprache mit einem Arzt/Ärztin kann bei Erwachsenen mit durchgemachtem Herzinfarkt eine Einnahme von nativen Fischölen oder Fischölkapseln (1'000 mg pro Tag und mehr) sinnvoll sein, da eine schützende Wirkung bezüglich weiterer Herzkomplikationen angenommen wird.

- **Nahrungscholesterin:** Eine erhöhte Zufuhr von Nahrungscholesterin steigert geringgradig und individuell variabel das LDL-Cholesterin.

Empfehlung für für die Aufnahme von Nahrungscholesterin: Aus wissenschaftlicher Sicht kann keine konkrete Beschränkung der Zufuhr von Cholesterin in mg/Tag angegeben werden. Auf eine Cholesterin-bewusste Ernährung sollte jedoch weiterhin geachtet werden, weil es individuell unterschiedliche Absorptionsraten gibt.