

Fette, Sojalebensmittel und Herzgesundheit – Was sagt die Wissenschaft?

Thesenpapier des wissenschaftlichen Beirats der ENSA

Einführung

Es ist seit vielen Jahren wissenschaftlich anerkannt, dass die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Herzgesundheit spielt. Man konzentrierte sich in erster Linie auf die Reduzierung gesättigter Nahrungsfette, die auch als 'ungesunde' Fette angesehen wurden, und dies ist heute immer noch eine der wichtigsten Empfehlungen. Allerdings haben neue Studien zu einem deutlich besseren Verständnis der Auswirkungen verschiedener Nahrungsfette auf die Herzgesundheit geführt, so dass die einfache Richtlinie 'gesättigte Fette reduzieren' nicht mehr angemessen ist – der Austausch von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren gegen solche mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren scheint für die Reduzierung des Risikos für Herzerkrankungen wichtig zu sein.

Geschichte der Fette

Der Zusammenhang zwischen gesättigten Fetten und dem Risiko von Herzerkrankungen wurde in den 1950er Jahren von Ancel Keys formuliert, der die „Sieben-Länder-Studie“ (Seven Countries Study) leitete und herausfand, dass gesättigte Nahrungsfette bei der unterschiedlich starken Verbreitung von Herzerkrankungen in verschiedenen Ländern eine Schlüsselrolle spielen. Dies führte zusammen mit späteren Forschungsergebnissen zu der Maßnahme, die gesättigten Fette in unserer Ernährung zu reduzieren, und viele Organisationen, einschließlich der amerikanischen Herzgesellschaft (American Heart Association, AHA), nahmen diesen Rat in ihre Ernährungsempfehlungen auf.

Seitdem haben sich viele Studien auf Keys Arbeit gestützt und insbesondere die gesundheitlichen Auswirkungen der verschiedenen Arten von Fetten untersucht. Ergebnisse von umfangreichen Bevölkerungs-Studien, Untersuchungen und Übersichtsarbeiten zeigen weiterhin, dass der Ersatz gesättigter Fette durch mehrfach ungesättigte Fette (polyunsaturated fat, PUFA) das Risiko von Herzerkrankungen reduziert. Im Jahr 2012 kam man in einer systematischen Übersichtsarbeit der Cochrane Collaboration, die international als höchster Standard der Nachweisführung anerkannt wurde, zu dem Ergebnis, dass die Verringerung der Aufnahme gesättigter Fette das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse um 14 % senken könne. Daher ist es nicht verwunderlich, dass



Gesundheitsorganisationen einschließlich der AHA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weiterhin die Reduktion gesättigter Fette empfehlen.

Trotz dieser umfangreichen Beweislage wurde die Rolle gesättigter Fette hinsichtlich des Risikos für Herzerkrankungen kürzlich in Frage gestellt. Anstoß war eine 2014 veröffentlichte Studie, die darauf hinwies, dass eine Verringerung gesättigter Fette zur Reduzierung des Risikos von Herzerkrankungen, nicht mehr gerechtfertigt sei. Allerdings wurden diese Schlussfolgerungen aufgrund von Mängeln in der Analyse stark kritisiert. Seitdem wurde eine weitere Übersichtsarbeit auf Basis von dreizehn Studien und über 310.600 Individuen erstellt. In dieser Übersichtsarbeit wurde festgestellt, dass der Ersatz gesättigter Fette durch Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die häufig in Pflanzenölen wie Maisöl, Sojaöl und Sonnenblumenöl, Nüssen und Samen vorkommt, tatsächlich das Risiko reduziert, an einer Herzerkrankung zu sterben. Nicht nur das, auch wiesen Menschen, die am meisten Linolsäure zu sich nahmen, ein niedrigeres Risiko auf an einer Herzerkrankung zu sterben im Vergleich zu denen, die am wenigsten Linolsäure zu sich nahmen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Herzgesundheit

Die Vorteile von mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden in vielen anderen Studien belegt. Zum Beispiel wurde in einer Analyse von fünf Metaanalysen (eine statistische Analyse, die die Ergebnisse vieler verschiedener Studien berücksichtigt) herausgefunden, dass die Aufnahme gesättigter Fette allein anscheinend nicht mit Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems in Verbindung steht, das Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen aber um ca. 10% reduziert wurde, wenn die gesättigten Fettsäuren in der Ernährung durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden.

Es gibt auch einige Nachweise, die nahelegen, dass der Verzehr einer Mischung von Omega-6- (Linolsäure) und Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) der Herzgesundheit förderlicher ist als die reine Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren. Alpha-Linolensäure (alpha-linolenic acid, ALA) kommt in Sojabohnen, Leinsamen, Walnüssen und Rapsöl vor. Während die in Fischöl vorhandenen Arten von Omega-3-Fettsäuren zur Förderung der Herzgesundheit empfohlen wurden, hat es nun ebenfalls den Anschein, dass Omega-3-Fettsäuren in Pflanzen vorteilhaft sind.

Zwischendurch gab es Bedenken, dass ein zu hoher Anteil von Linolsäure in der Nahrung schädlich sein könnte, da davon ausgegangen wurde, dass sie entzündungsfördernd ist - eine der Ursachen von Herzerkrankungen. Allerdings konnte dies inzwischen ausgeräumt werden. In Humanstudien, in denen die

Nahrung mit Linolsäure angereichert wurde, wurde kein Anstieg der Entzündungsmarker beobachtet. Stattdessen gibt es Hinweise, dass aus Linolsäure im Körper entstehende Verbindungen sogar entzündungshemmend und somit schützend wirken.

Einfach ungesättigte Fettsäuren und Herzgesundheit

Die traditionelle mediterrane Ernährungsweise galt lange als gesundheitsfördernd, insbesondere wegen der Verwendung von Olivenöl. Dieses Öl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (monounsaturated fat, MUFA), die häufig für das Herz als förderlich angesehen werden. Dies wurde allerdings in den letzten Jahren hinterfragt.

Im Jahr 2011 kam eine Expertengruppe zu dem Schluss, dass der Austausch von Kohlenhydraten in der Nahrung durch einfach ungesättigte Fettsäuren zwar das LDL-Cholesterin (das 'schlechte' Cholesterin im Blut) senkt, es aber kaum Nachweise dafür gibt, dass einfach ungesättigte Fettsäuren tatsächlich das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren. In einer anderen umfangreichen Übersichtsarbeit kam man zu demselben Schluss. Es scheint unerheblich zu sein, ob die einfach ungesättigte Fettsäure tierischen oder pflanzlichen Ursprungs ist, und es scheint kaum einen Nachweis zu geben, der dafür spricht, diese Fettart verstärkt zu sich zu nehmen. Allerdings wurde in der Übersichtsarbeit bestätigt, dass die erhöhte Aufnahme mehrfach ungesättigter Fettsäuren vorteilhaft ist. Eventuell gibt es andere Komponenten als einfach ungesättigte Fettsäuren im Olivenöl, die schützen, da Nachweise weiterhin zeigen, dass eine traditionelle mediterrane Ernährung die Herzgesundheit fördert.

Neue Forschungsergebnisse ändern also nichts an den offiziellen Empfehlungen, dass gesättigtes Fett reduziert werden sollte. Es ist aber wichtig, womit es ersetzt wird. Der Austausch von gesättigtem Fett durch Kohlenhydrate wie Zucker oder einfach ungesättigten Fettsäuren scheint keine schützende Wirkung zu haben, während ein Austausch durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren diese aufweisen.

Sojanahrungsmittel und Herzgesundheit

Im Vergleich zu anderen Bohnen ist die Sojabohne eine besonders gute Quelle für gesunde Fette – sie enthält wenige gesättigte Fette und bietet eine gesunde Mischung aus mehrfach ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Der Austausch von Nahrungsmitteln, die reich sind an gesättigten Fetten durch solche mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist eine wichtige Ernährungsempfehlung zur Reduzierung des Risikos von Herzerkrankungen, wobei bestimmte Nachweise darauf hindeuten, dass eine Mischung von mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren besser ist als nur Omega-6-Fettsäuren. Die

Fettzusammensetzung der Sojabohne passt gut zu diesen Richtlinien. Auch das Vorhandensein von mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in Sojalebensmitteln und Sojabohnen macht diese zu hervorragenden Nahrungsmitteln für Menschen, die keinen fettreichen Fisch essen möchten.

Außer den gesunden Fetten gibt es weitere Nährstoffe in Soja, die die Herzgesundheit fördern. Sojaprotein hat nachweislich LDL-Cholesterin direkt um 4 bis 6 % gesenkt und HDL-Cholesterin (das 'gute' Cholesterin im Blut) leicht erhöht. Es wird vermutet, dass der Austausch der üblicherweise in der westlichen Ernährung verzehrten Proteinquellen, z. B. Fleisch und Milchprodukte, durch Sojalebensmittel LDL-Cholesterin um ca. 8 % senken könnte. Sojaprotein senkt außerdem nachweislich den Blutdruck. Weiterhin erhalten Isoflavone, natürliche Pflanzenbestandteile im Soja, die Gesundheit der Blutgefäße.

Die Nährstoffzusammensetzung von Soja macht Sojalebensmittel wegen seiner Kombination aus Fetten, Proteinen und Isoflavonen zu einem idealen Bestandteil einer Ernährung zur Förderung der Herzgesundheit.

Zusammenfassung

- Der Zusammenhang zwischen Nahrungsfetten und dem Risiko von Herzerkrankungen wurde länger als ein halbes Jahrhundert untersucht
- Die offiziellen Empfehlungen konzentrieren sich weiterhin auf die Reduzierung von gesättigten Fetten in der Ernährung
- Neuste Belege weisen darauf hin, dass die ausschließliche Reduzierung von gesättigtem Fett nicht ausreicht; es ist wichtig, darauf zu achten, womit das gesättigte Nahrungsfett ersetzt wird
- Der Austausch von gesättigtem Fett durch Kohlenhydrate oder einfach gesättigten Fettsäuren scheint das Risiko von Herzerkrankungen nicht zu reduzieren, bei mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist dies jedoch der Fall
- Es gibt keinen Nachweis dafür, dass mehrfach ungesättigte Omega-6-Linolsäure entzündungsfördernd wirkt – eine der Ursachen von Herzerkrankungen
- Einige Nachweise deuten darauf hin, dass der Austausch von gesättigtem Fett durch eine Mischung aus mehrfach ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren besser wirkt als nur Omega-6-Fettsäure
- Die Sojabohne bietet eine ideale Kombination an Fetten. Sie enthält wenige gesättigte Fettsäuren und sowohl mehrfach ungesättigte Omega-6- als auch Omega-3-Fettsäuren
- Der Austausch von Nahrungsmitteln mit hohen Anteilen an gesättigten Fettsäuren durch Sojalebensmittel kann dazu beitragen, den Anteil an gesättigtem Fett in der Ernährung zu senken und den Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen
- Sojalebensmittel enthalten weitere Inhaltsstoffe, die sich als förderlich für das Herz herausgestellt haben. Sojaprotein senkt direkt den Blutcholesterinspiegel und den Blutdruck und Isoflavone unterstützen die Gesunderhaltung der Blutgefäße
- Der Nährstoffgehalt von Soja macht Sojalebensmittel zum idealen Bestandteil einer Ernährung zur Förderung der Herzgesundheit

Über ENSA

Seit ihrer Gründung im Januar 2003 vertritt ENSA die Interessen von Herstellern natürlicher Sojanahrungsmittel in Europa. Der Begriff „natürlich“ bezieht sich auf den Herstellungsprozess, den Mitglieder von ENSA anwenden, um aus der ganzen Sojabohne Nahrungsmittel herzustellen. Sojanahrungsmittelprodukte von Mitgliedern der ENSA werden ohne Einsatz von genmanipulierten (GM) Stoffen oder genmanipulierten Bohnen hergestellt.

ENSA ist eine Gesellschaft von international tätigen Unternehmen, die sowohl große Unternehmen als auch kleine Familienbetriebe mit einem Jahresumsatz von insgesamt 0,7 Mrd. Euro vereint. Seit ihrer Gründung im Jahr 2003 setzt ENSA sich dafür ein, ein Bewusstsein über die Rolle von Soja und einer pflanzlichen Ernährung für eine nachhaltigere Nahrungsmittelherstellung und ein nachhaltigeres Verbraucherverhalten zu fördern.

Weitere Informationen über ENSA finden Sie auf www.ensa-eu.org oder wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

ENSA Sekretariat

Neo Building box 7
 Rue Montoyer 51
 Brüssel 1000
 Tel.: + 32 2 741 62 15
 Fax: + 32 2 737 95 01
 E-Mail: secretariat@ensa-eu.org
 Website: www.ensa-eu.org