

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2009-2010)

Heft: 106

Rubrik: Altersmythos : Transfettsäurenkonsum und Herz-Kreislaufkrankheitsrisiko

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Altersmythos

Transfettsäurenkonsum und Herz-Kreislaufkrankheitsrisiko

Altersmythos

Hoher Konsum von Transfettsäuren erhöht das Herz-Kreislaufkrankheitsrisiko.

Wirklichkeit

Der Konsum von industriell gehärteten vegetarischen Transfetten erhöht das Risiko für koronare Herzkrankheiten (KHK) signifikant, aber die Menge tierischer, natürlicher Transfette von Wiederkäuern (Milchprodukte oder Fleisch) hat keinen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko.

Begründung

- 3 prospektive Kohortenstudien und eine Fallkontrollstudie mit insgesamt 1 328 KHK-Ereignissen belegen den signifikanten Zusammenhang von Konsummenge von Transfetten und dem Erkrankungsrisiko für koronare Herzkrankheiten im Alter von 50 bis 84 Jahren. Dabei waren 80 % der konsumierten Transfette industriell gehärtet. (Risikorate = 2,4 im Vergleich der höchsten mit der niedrigsten empfindlicheren an Transfettkonsum. $P < 0,01$. Es fand sich jedoch kein Zusammenhang zwischen den Konsummengen von Wiederkäuern, Transfetten und KHK-Risiko.
- Eine 8 bis 23 (median 18) Jahre prospektive Studie von 3 686 Däninnen und Dänen im Alter von initial 30 bis 71 Jahren beobachtete das Auftreten von tödlichen und nicht tödlichen KHK-Ereignissen in Abhängigkeit von der Menge konsumierter Wiederkäuer-Transfetten. Neu traten KHK-Ereignisse auf, völlig unabhängig von der Wiederkäuer-Transfetten (0,3 bis 4,9 Gramm pro Tag). Dies veränderte sich nicht bei Korrektur für Blutdruckanamnese, Cholesterin, Blutfettspiegel, Gewicht, Alter, Energie- und Fettkonsum.

- Die Varianz der Wiederkäuertransfettaufnahme wurde zu 64 % durch den Butterkonsum, zu 11 % durch den Käsekonsum, zu 7 % durch den Milchproduktkonsum und zu 1 % durch den Fleischkonsum dieser dänischen Population bestimmt.

Jacobsen No et al 2008 (intake of ruminant transfatting and size and risc of koronary earth disease). Int j of psychology 37: 173 - 182

Berneis K (2007): Transfettsäuren, ein vermeidbares Gesundheitsrisiko. Schweiz. Med. Forum 7: 101 - 104