

Frankfurt a. M., 9. März 2010

Pressemitteilung

Mit Fett gegen den Herzinfarkt

Auf Einladung der European Federation for the Science and Technology of Lipids und der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaft trafen sich am 3. und 4. März 2010 Experten aus 17 Ländern zum vierten Europäischen Symposium „Dietary fatty acids and health“ in Frankfurt am Main.

Dabei wurde eindrücklich klar gemacht, dass ein Großteil der Menschen genetische Veränderungen aufweist, welche die Wirkung von Fett im Körper bestimmen. Allgemeine Aussagen sind daher nicht möglich, es muss der Einzelne betrachtet werden. Selbstentscheidungen, was gut oder schlecht ist, können sehr gefährlich sein und sehr frühzeitig zum Herzinfarkt führen.

So hat z. B. in Deutschland bis zu 50 % der Menschen eine verminderte Wirkung von Insulin (einem Hormon aus der Bauchspeicheldrüse). Dies führt nicht nur zu einem nicht optimalen Zuckerstoffwechsel, sondern, was für das Herz von besonderer Bedeutung ist, zu Veränderungen im Fettstoffwechsel (sogenannte kleine, dichte LDL), die für das extrem hohe Herzinfarkttrisiko bei diesen Menschen verantwortlich ist. Eine Kost die reicher an Kohlenhydraten und damit ärmer an Fett ist verschlechtert die Fettstoffwechselstörung massiv und erhöht das Risiko für den Herzinfarkt. Wichtig ist aber zu beachten, dass der Kaloriengehalt der Nahrung dem Bedarf angepasst ist. Auch eine genetisch bedingte Fettstoffwechselstörung (familiäre kombinierte Hyperlipidämie) reagiert in gleicher Weise ungünstig. Davon ist jeder Sechste in Deutschland betroffen, sie ist die häufigste Fettstoffwechselstörung bei Herzinfarktpatienten vor dem 70. Lebensjahr. Und durch eine sehr fettarme Kost kann man sich den Herzinfarkt auch als völlig Gesunder im wahrsten Sinne des Wortes anessen.

Darüber hinaus kann mit Fett vielen anderen Störungen und Krankheiten vorgebeugt werden, z. B. der Zuckerkrankheit.

Wenn Sie an weiteren Informationen interessiert sind, wenden Sie sich bitte an den Fachgruppenvorsitzenden „Fette in Ernährung und Gesundheit“ der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaft Prof. Dr. med. Werner O. Richter (Tel. 08193-5389; email: ifh-richter@t-online.de).