

Die Butter kommt (endlich) zurück

Butter bzw. Milchfett ist eines jener (wenigen) tierischen Fette, das überwiegend aus gesättigten Fettsäuren besteht. Aus diesem Grund steht sie vielfach bis heute auf dem ernährungsmedizinischen Index, weil man annimmt, dass ihr Verzehr das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen erhöht. Im Gegensatz dazu ist Butter in der LOGI-Ernährung als hochwertiges und weitgehend naturbelassenes Fett erlaubt.

Gesicherte Erkenntnis bis jetzt:

Der Verzehr von Butter anstelle von Fetten mit ungesättigten Fettsäuren kann das Gesamt-, das LDL- und das HDL-Cholesterin erhöhen. Für bestimmte Milchfettsäuren (z. B. CLA, mittelkettige und verzweigtkettige Fettsäuren) gibt es Hinweise auf herz- und gefäßschützende Effekte.

Anlass dieser Meldung

Ernährungsorganisationen gehen zunehmend dazu über, in ihren Empfehlungen weniger auf einzelne Nährstoffe zu fokussieren, sondern auf Lebensmittel(gruppen). Da es u. a. Hinweise auf einen Schutz vor Diabetes durch vollfette Milchprodukte und Käse gibt, stellt sich die Frage, ob die üblichen Warnungen vor Butter noch gerechtfertigt sind. Die vorliegende Studie trug daher die Evidenz zum Einfluss des Butterverzehrs auf das Risiko von Herz- und Gefäßkrankheiten (Herzinfarkt und Schlaganfall), Diabetes und auf die Gesamtsterblichkeit zusammen.

Studiendesign

Studienart:

systematisches Review und Meta-Analyse prospektiver Kohortenstudien (bis dato existierten keine Interventionsstudien)

Datenerhebung:

Suche in neun Datenbanken, Beurteilung von Studienqualität (modifizierte Newcastle-Ottawa Skala), Heterogenität (I²- Statistik) und Publikations-Bias (Egger-Test, Funnel Plots)

Probanden:

636.151 Teilnehmer in 9 Studien mit 15 länderspezifischen Kohorten, 28.271 Todesfälle, 9.783 kardiovaskuläre und 23.954 Diabetes-Erkrankungen in 6,5 Mio. Personenjahren

Dauer:

relevante publizierte Studien bis Mai 2015

Quelle:

Pimpin, L et al.: PLoS ONE 2016;11(6):e0158118

Ergebnisse

Es fand sich keinerlei Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Butter und dem Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten. Die Gesamtsterblichkeit stieg pro Esslöffel (14 g) ebenfalls nicht signifikant (RR = 1,01, 95 % CI 1,0–1,3) an, während das Diabetesrisiko minimal, aber signifikant sank (RR = 0,96, 95 % CI 0,93–0,99). Die Ergebnisse fielen so geringfügig bzw. neutral aus, dass die Autoren es für unnötig halten, im Rahmen von Ernährungsempfehlungen künftig noch auf Änderungen des Butterverzehr hinzuwirken.

□ Diese Auswertung bestätigt die Empfehlungen der LOGI-Methode, bei der an Fett nicht gespart werden muss und bei der die Butter zusammen mit anderen hochwertigen Fetten, die überwiegend (einfach) ungesättigte Fettsäuren enthalten, auf der untersten Pyramidenstufe zu finden ist!

Ernährungsempfehlungen brauchen eine fundierte wissenschaftliche Basis!

Quelle: Systemed Verlag