

Ernährung im Fokus

Freispruch für tierisches Fett

Eine Auswertung von 21 Studien zeigt, dass gesättigtes Fett kein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellt. Damit ist der Weg frei, Butter und Speck wieder vermehrt in unsere Ernährung zu integrieren.

Möglichst wenig Cholesterin im Essen! Fettarme Ernährung! Tierische Fette meiden und stattdessen pflanzliche Öle bevorzugen! So kennen viele Leute die Ernährungsempfehlungen, mit denen ein niedriger Cholesterinspiegel im Blut und damit ein tiefes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sichergestellt werden sollen. Dass diese Empfehlungen eine nach der anderen fallen, bekommen viele nicht mit. Seit einigen Jahren weiss man schon, dass das Cholesterin im Essen nur eine geringe Wirkung auf den Blutcholesterinspiegel hat. Auch ein hoher Fettgehalt der Nahrung spielt keine Rolle, wenn insgesamt die Energiezufuhr angepasst ist. Und nun zeigt sich auch noch, dass die tierischen Fette kein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall sind.

21 Studien ausgewertet

Vermutet wurde Letzteres immer wieder. Bestätigt wird es nun von amerikanischen Wissenschaftlern, welche die Ergebnisse von 21 Studien zu diesem Thema ausgewertet haben. Die 21 Studien umfassen insgesamt rund 350 000 Personen, bei denen man das Essverhalten aufgezeichnet hat. An-

schliessend beobachtete man über Jahre hinweg den Gesundheitszustand der Leute und suchte nach Zusammenhängen zwischen ihrer Ernährung und dem Auftreten von Krankheiten. Die Auswertung der Resultate all dieser Studien hat nun ergeben, dass es in Bezug auf Herzinfarkt oder Schlaganfall keinen Unterschied macht, ob jemand viel oder wenig gesättigtes Fett konsumiert.

Gesättigt und ungesättigt

Fett setzt sich zusammen aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Bis heute werden gesättigte mit negativen und ungesättigte mit positiven Wirkungen bezüglich Herz-Kreislauf-Krankheiten verbunden, was die neue Studie nun relativiert. Tierische Fette enthalten meist einen grossen Anteil gesättigter Fettsäuren, deshalb wurde empfohlen, sie zu meiden. Pflanzliche Öle hingegen gelten als gesund, da bei ihnen der gesättigte Anteil meist klein und der ungesättigte gross ist. Die neue Untersuchung stellt nun klar, dass der gesättigte Anteil des Fetts kein Problem ist, und macht damit den Weg frei, Butter, Käse, Speck und andere fettreiche tierische Lebensmittel wieder mit Freude zu essen. Der Gebrauch von pflanzlichen Ölen sollte darunter jedoch nicht leiden, denn genügend ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen, ist weiterhin wichtig für unsere Gesundheit.



Fettreiche tierische Lebensmittel dürfen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ohne schlechtes Gewissen gegessen werden. (Foto: A. Schmid)

Empfehlungen anpassen

Die Studie steht mit ihrem Resultat nicht allein da. Vor kurzem sind schon andere Forscher durch die Resultate ihrer Untersuchung zum Schluss gekommen, dass Fleisch, Milch und Eier das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten nicht erhöhen. Die Zeit scheint deshalb gekommen, die bisherigen Ernährungsempfehlungen zu überden-

ken und an die neuen Erkenntnisse anzupassen. Das tierische Fett hat es verdient, wieder seinen ursprünglichen Platz in einer ausgewogenen Ernährung einzunehmen.

*Autorin:
Alexandra Schmid
Forschungsanstalt Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP
3003 Bern*

Einladung zur 239. Abgeordnetenversammlung des Schweizer Fleisch-Fachverbandes SFF

Mittwoch, 28. April 2010, 9.30 bis 12.00 Uhr, Ausbildungszentrum für die Schweizer Fleischwirtschaft ABZ, Schachenstrasse 43, 3700 Spiez

Sehr geehrte SFF-Abgeordnete, werte Berufsfreunde

Ich freue mich, Sie wie folgt zur Frühjahrsversammlung einladen zu dürfen:

Traktanden

1. Protokoll der 238. Abgeordnetenversammlung vom 11. November 2009
2. *Ständerat Rolf Büttiker, Präsidialreferat*
Aktualitäten aus der Verbandspolitik mit Hinweisen zur Lage auf dem Schlachtvieh- und Fleischmarkt
3. Beschlussfassung über die Jahresrechnung 2009 des Schweizer Fleisch-Fachverbandes SFF
4. Beschlussfassung zum definitiven Voranschlag 2010 und über die (unveränderten) Mitgliederbeiträge 2010/2011
5. Wahl der Treuhandgesellschaft als Revisionsstelle gemäss Statuten, Art. 43, lit. C
6. Berichterstattung über die Rechnungsabschlüsse 2009
 - 6.1. der Stiftung «Belvédère des SFF»
 - 6.2. der Genossenschaft ABZ
7. *Wahl des Hauptvorstandes für die Amtsperiode 2010–2013*
Die bisherigen Mitglieder stellen sich allesamt zur Wiederwahl
8. Aktuelles aus dem SFF
9. Verschiedenes
10. *MeAt the new generation – Nachwuchs in der Fleischwirtschaft*
Übergabe der Wettbewerbspreise der Hermann Herzer Stiftung

Wir freuen uns, dass mit der Übergabe des Hermann Herzer Preises zwei junge Berufsleute für ihre innovativen Ideen geehrt werden können. Deren Werdegang soll Beispiel für möglichst viele zukünftige Fachkräfte sein, die die Fleischbranche sowohl heute wie auch in naher Zukunft nötig hat bzw. haben wird.

Im Anschluss an die Abgeordnetenversammlung sind Sie freundlich zum gemeinsamen Mittagessen eingeladen.

Parkierungsmöglichkeiten sind in der Einstellhalle des ABZ oder bei der katholischen Kirche oberhalb des ABZ vorhanden.

Berechtigt und verpflichtet zur Teilnahme an der Abgeordnetenversammlung sind die von den Regionalverbänden und Fachorganisationen gewählten Abgeordneten oder die gewählten Ersatzpersonen von Abgeordneten, die an der Teilnahme verhindert sind.

Wir erwarten Abgeordnete aller Regionalverbände und Fachorganisationen und ersuchen um pünktliches Erscheinen.

Mit freundlichen Grüssen

Schweizer Fleisch-Fachverband SFF

Der Präsident	Der Direktor
Rolf Büttiker	Dr. Ruedi Hadorn
Ständerat	