

**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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

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

# Altersmythos

## Transfettsäurenkonsum und Herzkreislaufkrankheitsrisiko

### Altersmythos

Hoher Konsum von Transfettsäuren erhöht das Herzkreislaufkrankheitsrisiko.

### 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 Milchproduktekonsum und zu 1 % durch den Fleischkonsum dieser dänischen Population bestimmt.

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

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