



Pflanzliche Fette anstelle von Butter - für ein besseres Leben!

Studie:

Zhang Y, Chadaideh KS, Li Y, et al. Butter and Plant-Based Oils Intake and Mortality. *JAMA Intern Med.* Published online March 06, 2025. doi:10.1001/jamainternmed.2025.0205

Harvard Medical School, Boston, Massachusetts

- Mehr als **220.000 erwachsene Probanden** aus 3 großen US-Kohorten wurden über **33 Jahre** beobachtet.
- 221.054 Probanden aus Daten der „Nurses' Health Study“ (1990 - 2023, mittleres Alter zu Beginn: 56,1 Jahre), der „Nurses' Health Study II“ (1991 – 2023, mittl. Alter: 36,1 Jahre) und der „Health Professionals Follow-up Study“ (1990 – 2023, mittl. Alter 56,3 Jahre).



Ergebnisse:

- **Ein hoher Butterkonsum erhöhte das Sterberisiko um 15%** (Gesamt- und Krebssterblichkeit)
- **Mehr pflanzliche Öle reduzierten die Sterblichkeit** (nur ungehärtete pflanzliche Öle)
- **Besonders ausgeprägt bei Olivenöl, Sojaöl und Rapsöl:**
 - 5 Gramm / Tag (~ 1 Teelöffel) reduzierte das Sterberisiko um bis zu 15%
 - 10 Gramm / Tag (~ 1 Esslöffel) reduzierte das Risiko,
 - an Krebs zu sterben, um 11%
 - an Herz-Kreislauf-Leiden zu sterben, um 6 %.
- Wer täglich **10 Gramm Butter durch pflanzliche Öle ersetzt**, könne das Sterberisiko **um 17% reduzieren** (insgesamt und in Bezug auf Krebs).
- **Ersatz von Butter** durch pflanzliche Öle sei der Studie zufolge ein besonders wirksamer Einzelparameter vor allem bei Menschen, die sich insgesamt eher schlecht ernähren.
- **Auch preiswertere Öle** wie Rapsöl oder Sojaöl können als gute Alternativen zum teureren Olivenöl dienen.



Invited Commentary:

To Butter or Replace With Plant-Based Oils, That Is the Question

„In this issue of *JAMA Internal Medicine*, Zhang et al¹ reported that higher consumption of butter is linked to an increased risk of mortality in middle-aged and older adults in the US. Specifically, each 10-g increase per day in butter intake was associated with a 7% increase in total mortality risk. In contrast, a 10-g increase per day in the consumption of plant-based oils, such as canola, soybean, and olive oils, was associated with a 13% lower risk of death from all causes, an 11% lower risk of death from cancer, and a 6% lower risk of death from cardiovascular diseases. This study, involving 3 cohorts including 221 054 men and women whose diets were repeatedly measured and followed over 33 years, highlights significant health benefits from modest dietary changes.“

Park YM, Park Y. To Butter or Replace With Plant-Based Oils, That Is the Question. *JAMA Intern Med.* Published online March 06, 2025. doi:10.1001/jamainternmed.2025.0203
University of Arkansas for Medical Sciences, Little Rock