

Ernährung

Nährstoff-Update

Diät Fatt



Lüge

Seit Jahrzehnten warnen renommierte Ernährungs-Experten vor tierischen Fetten und behaupten, sie seien die Ursache für Herzinfarkte. Aber das stimmt gar nicht! Nun mal Butter bei die Fische: So (un-)gefährlich ist Fett wirklich

TEXT UND INTERVIEW: KIRSTEN SEGLER FOTOS: NIKOLAI GOLOVANOFF

Blut stand noch in den 1960er-Jahren regelmäßig auf dem Speiseplan der Massai. Daneben ernährte sich das ostafrikanische Volk fast ausschließlich von der Milch und dem Fleisch von Rindern. Diese Ernährung lieferte ihnen täglich fast 3000 Kalorien, überwiegend aus gesättigten Fettsäuren. Wer jetzt aber glaubt, dass die meisten Nomaden auf Grund dessen an Herzinfarkt oder Schlaganfall starben, irrt. Ihre Blutfettwerte gehören zu den niedrigsten, die je gemessen wurden, hat US-Forscher Dr. George Mann von der Vanderbilt University in Nashville/Tennessee ermittelt. Herzkrankungen waren bei den Massai nahezu unbekannt – trotz fettreicher Ernährung.

ALLES FUSST AUF EINER HYPOTHESE

Die Wissenschaft war von diesem Fakt zwar verwirrt, schob ihn aber auf einen genetisch bedingten Schutz, der die Massai trotz ihrer Ernährung vor hohen Cholesterinspiegeln und deren Folgen bewahrte. Dann aber beobachteten britische Forscher das Schicksal einer Gruppe von Massai-Männern, die nach Nairobi, die Hauptstadt Kenias, zogen und sich dort moderner ernährten. Schon bald

schnellten die Cholesterinwerte der Männer in die Höhe. Widerspricht dieses Phänomen nicht der Tatsache, dass viele gesättigte Fette zu essen Herzinfarkte verursacht? Nicht wirklich. Denn diese Tatsache hat es nie gegeben. Es gab lediglich eine Hypothese aus den 1950er-Jahren, die niemals bewiesen werden konnte. Wie sich daraus trotzdem ein Dogma entwickelt hat, das Fett verteufelt, schildert der amerikanische Wissenschaftsjournalist Gary Taubes in seinem Buch „Good calories, bad calories“ (nicht auf Deutsch erhältlich), das derzeit in den USA für Furore sorgt.

UNZULÄSSIGE RÜCKSCHLÜSSE

1953 wurden die gesättigten Fette erstmals wissenschaftlich angeklagt. Damals veröffentlichte der amerikanische Physiologe Professor Ancel Keys einen richtungsweisenden Aufsatz zur Arteriosklerose. Als Erklärung, warum bei insgesamt wachsender Lebenserwartung in den USA immer mehr Menschen an Herzkrankungen starben, präsentierte er den Vergleich von Fettverzehr und Infarktsterblichkeit in 6 Ländern: USA, Kanada, England, Italien, Australien und Japan. Ergebnis: Je höher die Fettaufnahme,

desto höher auch die Infarktrate. Keys fand das so bemerkenswert, dass er von da an verkündete, der Verzehr von viel Fett verursache Herzkrankungen. Schon damals jedoch waren viele Kollegen skeptisch – aus guten Gründen. Einer der wichtigsten: Derartige Vergleiche können immer nur Korrelationen feststellen, also dass die Phänomene A und B gemeinsam auftreten. Sie vorschnell als ursächlich miteinander verbunden darzustellen, nennen kritische Wissenschaftler hier zu Lande eine Storch-Statistik: Wäre dies zulässig, wäre auch bewiesen, dass der Storch die Babys bringt – schließlich ging die Geburtenrate in Deutschland genau in der Zeit zurück, als auch die Störche weniger wurden.

EINE GESCHÖNTE DATENBASIS

Ein gravierender Fehler war auch, dass bereits damals Daten für 22 Länder verfügbar waren und nicht nur für die 6, die Keys sich herausgepickt hatte. 1957 zeigte Professor Jacob Yerushalmy von der University of California in Berkeley, wie sich die Relation zwischen Herzkrankungen und Fettkonsum verflüchtigt, wenn man alle 22 Nationen betrachtet. So war etwa die Sterblichkeit durch Herzkrankungen in Finnland 24-mal höher als die in Mexiko, obwohl sich beide hinsichtlich des Fettkonsums pro Kopf kaum unterschieden.

Trotz der offensichtlichen Schwäche von Keys' Argumentation schien der Zusammenhang zwischen Fettkonsum, Blutfettwerten und Herzinfarkten naheliegend und wurde bald intensiv von der amerikanischen Herzgesellschaft verbreitet. Basis war ein zweiseitiger Aufsatz, den Keys mitverfasst hatte und der als Referenz auch Studien nannte, die seinen Schlussfolgerungen widersprachen. So richtig ins Rollen geriet die Verteufelung des Fettes, als die Medien begannen, die Botschaft aufzugreifen. „Die Menschen sollten die Fakten kennen“, sagte Keys 1961 in einem Interview mit der renommierten »

Wie ein Infarkt entsteht



Zuerst **schädigen freie Radikale die innere Zellschicht einer Arterie**. Auf diese Weise können Cholesterin-Partikel in die Zellwände eindringen. Eine Entzündung entsteht. **Durch Immunreaktionen bildet sich über der Wunde eine Art Schorf, Plaque genannt**. Wenn sie aufreißt, verklumpt das Blut, das Gerinnsel verschließt die Arterie, das dahinter liegende Gewebe stirbt ab. **Beim Herzen kann das tödlich sein.**

Zeitschrift „Time“. „Wenn sie sich dann immer noch zu Tode essen wollen, dann lasst sie doch.“ 1970 veröffentlichte er die Siebenländerstudie, nach der sich anhand der Höhe des Konsums tierischer Fette mit großer Treffsicherheit die Infarktrate einer Nation innerhalb der nächsten 5 Jahre vorhersagen ließ. Zudem sah Keys einen Zusammenhang zwischen hohen Cholesterinspiegeln und der Todesrate durch Herzkrankungen. Das veranlasste ihn zu der Behauptung, speziell die gesättigten tierischen Fette würden den Cholesterinspiegel heben und so zu Herzkrankungen führen. Diese Studie stand aber auf einer ebenso wackligen Datenbasis wie der erste Ländervergleich. Man kann es nicht oft genug sagen: Die Verteufelung vor allem gesättigter Fette beruhte von Anfang an auf einer Grundlage, die so solide war wie Wettervorhersagen mit Laubfröschen.

Die zuvor weitverbreitete Ansicht, dass vor allem zu viele Kohlenhydrate, besonders in Form von Zucker und Weißmehl, der Gesundheit gefährlich werden können, wurde mehr und mehr zurückgedrängt, Kritiker der so genannten Lipid-Hypothese zunehmend ignoriert. In fast erdrückender Detailfülle berichtet Autor Taubes in seinem Buch, wie schlechte Studien bejubelt wurden, sofern sie ins Bild passten, anderslautende Ergebnisse dagegen kleingeredet oder uminterpretiert wurden. „Ich habe aktiv vermieden, den Begriff Wissenschaftler für die beteiligten Personen zu benutzen“, schreibt Taubes. Seine Schilderungen beziehen sich fast ausschließlich auf die USA. Allerdings geschah in Deutschland parallel das Gleiche (siehe Interview, rechts). Inzwischen aber bröckelt die von den Fettgegnern zementierte Lehrmeinung. Schauen wir doch mal, was bleibt, wenn man den Schutt beiseitegeräumt hat.

DIE FAKTENLAGE IST VERWIRREND

Man kann nicht über die Fette reden, ohne ein paar Fragen zum Thema Cholesterin zu klären. Ganz wichtig: Der Gehalt in der Nahrung hat so gut wie keine Bedeutung für die Blutwerte. Das wurde bereits 1936 entdeckt, der Öffentlichkeit jedoch vorenthalten. Auch die These, ein hoher Cholesterinspiegel sei ein entscheidender Faktor für die Entstehung von Herzinfarkten, konnte nicht bestehen. Mindestens die Hälfte der Infarkte ereignet sich bei völlig normalen Werten. Dann geriet das LDL-Cholesterin als Bösewicht und Gegenspieler des guten HDL in Verdacht. (Das sind nicht etwa verschiedene Sorten; der Unterschied besteht darin, wie Cholesterin an Transportproteine gebunden wird). Das



WER AM MORGEN EIER UND SPECK ISST STATT FLAKES, SENKT SEIN INFARKTRISIKO

Verhältnis von LDL zu HDL sei entscheidend für das Infarktrisiko, hieß es. Also müssten auch gesättigte Fette rehabilitiert werden, denn der Effekt der 3 am häufigsten in unserer Nahrung vorkommenden gesättigten Fettsäuren auf die Cholesterinwerte ist neutral bis vorteilhaft: Für Stearinsäure ist gut belegt, dass sie den Cholesterinspiegel nicht beeinflusst, Palmitinsäure hebt LDL und HDL gleichermaßen, Laurinsäure HDL sogar stärker als LDL. Unterm Strich wäre also eine Senkung des Infarktrisikos durch gesättigte Fettsäuren zu erwarten. In der Tat scheiterten sorgfältig aufgebaute Studien beim Versuch, durch Diäten mit wenig gesättigten Fetten die Sterblichkeitsrate zu senken – insgesamt wie auch mit Blick auf die Todesfälle durch Infarkte. Das hat 2001 die Analyse durch die Cochrane Collaboration, ein weltweites Netz von Wissenschaftlern und Ärzten, ergeben.

Das wirft die Frage auf, warum Ärzte trotzdem weiterhin cholesterinsenkende Statine verschreiben. Ganz einfach: weil die tatsächlich die Infarktraten verringern. Allerdings wird für diesen Effekt jetzt unter anderem

die entzündungshemmende Wirkung dieser Substanzengruppe verantwortlich gemacht.

Das heißt nicht, dass die Blutfettwerte gar keine Rolle für das Infarktrisiko spielen. Doch nach heutigem Stand kommt es nicht auf die Menge des LDL-Cholesterins im Blut an, sondern darauf, in welcher Form es dort vorkommt. Riskant sind vor allem kleine, dichte Partikel. Auch ein hoher Spiegel von Triglyceriden (Verbindungen aus je einem Glycerin und 3 Fettsäuren) gilt als kritisch.

DAS UMDENKEN FÄLLT SCHWER

Aber auch diese Faktoren werden nicht von den Fetten beeinflusst, auch nicht von den gesättigten – sehr wohl jedoch von Kohlenhydraten! So fand Professor Ronald Krauss von der University of California in Berkeley heraus: Je geringer der Fettanteil der Nahrung und je höher der Anteil der Kohlenhydrate, desto kleiner und dichter die LDL-Partikel. Sie gewinnen die Oberhand im LDL-Mix, begleitet von hohen Triglycerid- und niedrigen HDL-Spiegeln. Verantwortlich für dieses gefährliche Blutfettprofil ist das Hormon Insu-

In den Köpfen und Bäuchen

Men's Health berichtet schon seit einigen Jahren über Forschungsergebnisse, die besagen, dass Kohlenhydrate belastender sind als Fett. Dennoch wird vor Letzterem immer noch gewarnt. Eine Expertin erklärt uns im Interview, warum der Umdenkprozess so langwierig ist



ULRIKE GONDER ist Diplom-Ökotrophologin. In Ihrem Buch „Fett!“ (Hirzel, etwa 17 Euro) hat die Wissenschaftsjournalistin die Widersprüche und Lügen über den umstrittenen Nährstoff zusammengetragen. Mehr Infos unter www.ernaehrgesund.de.

Wieso empfehlen Ernährungsberater, Ärzte und selbst hochrangige Experten immer noch überwiegend, beim Fett aufzupassen und viele Kohlenhydrate zu essen?

Eine mehr als 40 Jahre dauernde Indoktrinierung hinterlässt eben Spuren. Bei niedergelassenen Ärzten kann ich nur vermuten, dass sie einfach zu viel um die Ohren haben, um regelmäßige neue Ernährungsstudien im Original zu lesen. Da greift man auf das zurück, was man im Studium gelernt hat underschließt sich der herrschenden Lehrmeinung der Ernährungswissenschaftler an und gibt deren Empfehlungen unkritisch weiter.

Und wenn diese Ernährungsratschläge bei einem Patienten nicht funktionieren?

Dann wird ihm schon mal unterstellt, er hätte sich nicht an die Diät gehalten – statt auch daran zu denken, dass die Diät falsch gewesen sein könnte. Bei viel zu vielen Ökotrophologen beobachte ich aber leider auch eine Art Weiterbildungsresistenz. Die machen sich gar nicht die Mühe, eine andere Sichtweise anzuhören oder ein paar Studien im Original anzugucken, vor allem wenn sie – wie oft – auf Englisch erschienen sind. Zudem können sie die Studien oftmals nicht richtig bewerten, weil das kaum gelehrt wird. Allerdings muss man einräumen, dass die Kolleginnen in der Beratung – es sind ja überwiegend Frauen – meist auch gar nicht die Zeit haben, sich in Studien zu vertiefen. Sie müssen sich darauf verlassen, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die wichtigste Institution auf diesem Gebiet, vorgibt – in vielen Fällen wird das ohnehin von den Arbeitgebern so vorgegeben. Eigentlich ist das auch eine der wichtigsten Aufgaben der DGE: die Sichtung und Bewertung der Forschung.

Hat die DGE das denn nicht getan?

Doch, aber die Bewertung war sehr lange völlig unsystematisch und einseitig zugunsten der Kohlenhydrate und gegen die Fette, vor allem die gesättigten. Als ich zu Beginn der 80er-Jahre Ökotrophologie studiert habe, war

die Verteufelung der Fette auf einem Höhepunkt. Selbst an der Uni gab's kaum kritische Stimmen gegen diesen Zeitgeist, und wenn, wurden sie als unwissenschaftlich abgetan. Wenn ich heute lese, auf welch schwachen Füßen die Fett-Herzinfarkt-Hypothese von Anfang an stand und wie mit den kritischen Wissenschaftlern und Ärzten und deren berechtigten Einwänden damals umgegangen wurde, dann fühle ich mich regelrecht betrogen. Man hat uns mit einem vollkommen einseitigen Weltbild in den Beruf entlassen.

Wodurch hat sich Ihr Weltbild schließlich doch geändert?

Ich lernte einige kritische Zeitgenossen persönlich kennen und wurde neugierig. Irgendwann fing ich an, die Originalstudien selbst durchzuarbeiten, statt mich auf Meinungen darüber zu verlassen. Ich musste feststellen, dass nicht nur beim Thema Fett die wissenschaftlichen Daten der etablierten Lehre oft ganz eindeutig widersprachen.

Der Ursprung der Ansicht, bei bestimmten Stoffwechselproblemen Kohlenhydrate besser zu meiden, liegt in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts. Galt sie in den 80er-Jahren vielleicht als überholt?

Bei vielen schon. Doch das war eben zu kurz gedacht, denn es gab ja auch damals schon Wissenschaftler und Studien, die der um sich greifenden Fettphobie kritisch gegenüberstanden. Sie wurden aber entweder ignoriert oder als irrelevant vom Tisch gewischt.

Ist das immer noch so?

Um es positiv zu formulieren: Allmählich tut sich was. Es war ein ganz wichtiger Schritt, dass die DGE im vergangenen Jahr erstmals Leitlinien zum Thema Fett veröffentlicht hat, also eine systematische und wissenschaftliche Sichtung und Bewertung der längst vorliegenden Fakten. Und in weiten Teilen sind diese Leitlinien auch inhaltlich umfassend, transparent, neutral und schlüssig. Allerdings gab's in dem Entwurf Abschnitte, die aus dem Rahmen fielen: Gerade da, wo es um die Rolle der Fette bei der Entstehung von Fettleibigkeit, Fettstoffwechsel-Störungen und Herzkreislauf-Erkrankungen ging, war die Leitlinie nicht mehr streng wissenschaftlich und schlüssig. Die Federführung hatte da noch »

lin. Es schleust nicht nur Kohlenhydrate in die Zellen, sondern regt auch in der Leber ihren Umbau zu Triglyceriden an und hemmt die Fettverbrennung. Kritisch sind vor allem hochverarbeitete Getreideprodukte, weil deren Verwertung eine Menge Insulin erfordert. Demnach wären Speck und Eier zum Frühstück fürs Herz gesünder als Cornflakes.

Für viele klingt das einfach nur irre. Die Mahnung, fettarm zu essen, wurde uns allen jahrelang in den Kopf gehämmert, so dass ein Umdenken zunächst schwerfällt. Einfacher wird es, wenn man sich die Menschheitsgeschichte ansieht. Fette aller Art hat es schon zu Zeiten der Jäger und Sammler gegeben, daran ist der Körper seit Urzeiten angepasst. Getreide steht erst seit rund 10 000 Jahren auf dem Speiseplan, evolutionär gesehen ist das nichts. Und die Kombination aus Kohlenhydratschwemme und Bewegungsmangel ist sogar noch jünger. Der Freispruch für die Fette ist kein Freibrief für Völlerei. Doch er erlaubt es, hochwertige, natürliche Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Käse und Butter wieder ohne schlechtes Gewissen zu genießen. ■

**„FETT MACHT NICHT KRANK,
NUR SAGT DAS BISLANG
KAUM EINER MAL DEUTLICH“**



die alte Garde von Wissenschaftlern, die sich offenbar auch nicht durch harte Fakten von lieb gewonnenen und ein Forscherleben lang vertretenen Ansichten trennen wollte.

Sie haben gemeinsam mit Ihrem Kollegen Nicolai Worm einen Brief geschrieben, in dem Sie mehrere ignorierte oder falsch interpretierte Studien aufzählen und eine Nachbesserung des Leitlinienentwurfes gefordert haben. Ein großer Teil Ihrer Anregungen ist tatsächlich in das veröffentlichte Werk eingeflossen. Das ist doch ...

... ein Wunder, genau! Mal ernsthaft: Es zeigt, dass ein Generationswechsel stattfindet, der positive Veränderungen möglich macht.

Halten Sie die schließlich veröffentlichte Version für gelungen?

Die Darstellung der Datenlage ist jetzt überwiegend akzeptabel, aber es gibt immer noch ein paar Stellen, an denen schwammig argumentiert und einseitig interpretiert wird, wo die Schlussfolgerungen konstruiert wirken. Mich ärgert jedoch etwas ganz anderes: Ein wesentliches Ergebnis der DGE-Leitlinie ist, dass die Fette in der Vergangenheit viel zu schlecht bewertet worden sind. Um es klar zu sagen: Weder gab es in der Vergangenheit noch gibt es heute ausreichend Belege dafür, dass viel Fett und insbesondere viele gesättigte Fettsäuren ein Risiko zum Beispiel für das Herz-Kreislauf-System darstellen. Doch

dies wurde nie so klar ausgesprochen. Im Gegenteil, die Leitlinie enthält Empfehlungen, die sich durch nichts von den alten unterscheiden, obwohl aus dem Text hervorgeht, dass die frühere Einschätzung nicht haltbar ist. Ich war bei der Präsentation der Leitlinien ja dabei und dachte, ich höre nicht richtig – die da versammelten Ernährungsberater bekamen die eigentliche Botschaft überhaupt nicht vermittelt. Das kreide ich der DGE an.

Was hätte man denn sagen müssen?

Dass die Empfehlungen der DGE geändert werden müssen, weil viele der angeblich gesicherten Fakten von den wissenschaftlichen Daten gar nicht gestützt werden. Viel Fett zu essen würde Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt verursachen – das alles hat sich verflüchtigt, aber das hat kaum einer deutlich gesagt. Nur beim Thema Krebs wurde Klartext gesprochen: kein wesentlicher Zusammenhang mit dem Fettkonsum. Mir scheint allerdings, dass auch diese Botschaft nicht aktiv in die Öffentlichkeit getragen wird – von der Beziehung zwischen Fett, Kohlenhydraten und Übergewicht ganz zu schweigen.

Mit anderen Worten: Viele von denen, die uns Ernährungsratschläge geben – also Ernährungsberater, Ärzte, Journalisten – werden auch weiterhin behaupten, dass man beim Fett sparen und stattdessen lieber viele Kohlenhydrate essen sollte?

Diese Ansicht herrscht noch immer vor. Und wer etwas anderes sagt, macht sich verdächtig. Das gilt vor allem für Wissenschaftler, die an der Schädlichkeit speziell der gesättigten Fette zweifeln. Seit Jahrzehnten ist es immer das Gleiche: Wenn jemand etwas herausfindet, das der herrschenden Lehrmeinung widerspricht – etwa, dass fettarme Kost eben nicht vor Herzinfarkt oder Krebs schützt –, wird an der Methodik seiner Untersuchung gezweifelt. Umgekehrt aber werden Studien, die zum Mainstream passen, auch dann akzeptiert und als Belege verwendet, teilweise sogar euphorisch gefeiert, wenn ihre methodischen Schwächen ganz offensichtlich sind.

Was glauben Sie, woran das liegt? Aus welchem Grund verteidigen die Experten gerade auf dem Gebiet der Ernährung so beharrlich ihre einmal gefasste Meinung?

Ich weiß nicht, ob das nur bei der Ernährung so ist. Generell erkläre ich mir das so: Wenn sich ein Forscher festgelegt hat, bekommt er häufig über viele Jahre Geld von passenden Sponsoren. Dann wird's für ihn schwer, neue Erkenntnisse, die nicht ins Weltbild passen, anzuerkennen und zu berücksichtigen. Wenn etwa jemand viele Jahre lang mit Limonadenherstellern zusammengearbeitet hat, wäre es nicht verwunderlich, wenn er sich mit Händen und Füßen dagegen wehren würde zuzugeben, dass viele Kohlenhydrate zu essen mehr Probleme bereiten kann als viel Fett. ■