



Fett wird seit Jahrzehnten völlig zu Unrecht verteufelt. Wer's mag, kann also beim Rauchfleisch beruhigt den Fettrand mitessen

Foto: Kalle Kolodziej/Fotolia

Ran an den Speck!

Warum wir mehr Fett benötigen, um gesund und schlank zu bleiben

Verwenden Sie Öl sparsam, essen Sie wenig Butter, bevorzugen Sie magere Milchprodukte. So lauten die Ratschläge an Menschen, die abspecken oder ihre Blutgefäße „sauber“ halten möchten. Man liest sie in Zeitschriften, hört sie von Ärzten. Doch Belege dafür, dass das richtig ist, gibt es nicht.

VON ULRIKE GONDER

Doch woher kommen diese Empfehlungen zum Fettsparen? Wer sich auf die Suche macht, entdeckt verblüfft, dass sie letztlich auf den Essgewohnheiten körperlich hart arbeitender Männer des vorvorigen Jahrhunderts beruhen. Deren Essen bestand größtenteils aus stärkehaltiger Nahrung, während der Fettanteil gering ausfiel. Warum diese Männer so aßen, ob sie nichts anderes mochten oder sich nichts anderes leisten konnten, wurde nicht untersucht. Dennoch übernahmen Wissenschaftler, Kriegsminister und Ärzte diese Daten als Basis für die gesunde Ernährung aller Menschen.

Als in den USA nach dem Zweiten Weltkrieg die Herzinfarktrate drastisch zunahm, stellte der Physiologe Ancel Keys aus Minnesota die Hypothese auf, dies sei „all dem Fleisch, der Milch, der Butter und der Eismilch“ zuzuschreiben. Diese Lebensmittel enthielten zu viele gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel erhöhten und die Gefäße schädigten. Handfeste Beweise für seine umstrittene Theorie hatte Keys nicht. Allerdings war er persönlich überzeugt davon – und er glaubte, dass es zumindest nicht schaden könne, wenn die Amerikaner weniger Fett aßen. Wie unrecht er mit dieser Einschätzung haben sollte.

Unter dem Druck von Keys Aktivitäten begann die Amerikanische Herzgesellschaft (AHA) in den 1970er Jahren damit, eine fettarme Ernährung zu empfehlen, allerdings nur für Männer mit einem hohen Herz-

infarkttrisiko. Als das US-Landwirtschaftsministerium aus politischen Gründen entschied, eine fettarme Kost für alle Bürger zu propagieren, war es geschehen: Fortan galten die Fette, vor allem die gesättigten Fettsäuren, auch ohne wissenschaftlichen Beweis als gesundheitsschädlich.

Die Fokussierung auf gesättigte oder tierische Fette passte auch der Margarine-Industrie ins Konzept. Mit Hilfe großer Kampagnen gelang es, dafür zu sorgen, dass das Kunstfett als die gesündere Alternative wahrgenommen wurde. Besonders pikant: Margarine enthielt damals große Mengen an Transfettsäuren. Für diese Fettsäuren, die bei der Teilhärtung von Pflanzenölen entstehen, liegen die meisten Hinweise auf Gesundheitsschäden vor.

Ob jemand dick wird, hängt von vielen Faktoren ab – nicht zuletzt von der Kalorienzufuhr

Letztlich verdanken wir also die Tipps zum Fettsparen und zum Bevorzugen pflanzlicher Fette den Beobachtungen an Arbeitern aus dem 19. Jahrhundert, fragwürdigen Statistiken, PR-Kampagnen sowie dem Ehrgeiz eines amerikanischen Physiologen. Was aber sagt die Wissenschaft? Macht Fett wirklich fett?

Zunächst ist es so, dass Fett mit neun Kilokalorien pro Gramm von allen Nährstoffen die meiste Energie liefert. Kohlenhydrate und Eiweiße bringen es nur auf halb so viele Kalorien. Deswegen sollen wir sie bevorzugen und nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Kalorien als Fett essen, um in Form zu bleiben. So weit die Theorie. Die EPIC-Studie, Europas größte Untersuchung zum Thema Gesundheit, für die gut 90 000 Erwachsene aus fünf europäischen Ländern beobachtet wurden, kam jedoch zu einem anderen Ergebnis: Sie fand keinen Zusammenhang zwischen der Menge oder der Art der verzehrten Fette und der Entwicklung

des Körpergewichts. Der Fettanteil ist belanglos. Das verwundert auch nicht, denn ob jemand dick wird oder nicht, hängt von vielen Einflüssen ab, unter anderem auch davon, ob er für seine Verhältnisse zu viele Kalorien aufnimmt. Kalorien stecken jedoch nicht nur im Fett, sondern auch in Kohlenhydraten, Eiweiß und Alkohol.

Wie sieht es also beim Abnehmen aus? Wer weniger Fett isst, spart unweigerlich Kalorien ein und kann so auch Gewicht verlieren. Doch die Abnehmerfolge solcher Diäten sind meist ebenso mager wie die Speisen: Im Durchschnitt schafft man drei Kilo. Wer nicht beim Fett, sondern bei Stärke und Zucker spart, nimmt im Durchschnitt sechs Kilo in einem halben Jahr ab. Danach nehmen die meisten Menschen wieder zu, egal, welche Diät sie gemacht haben. Dennoch ist der Gewichtsverlust bei Reduktion der Kohlenhydrate im Schnitt auch nach einem Jahr noch größer als nach fettarmen Diäten. Das zumindest ist der aktuelle Kenntnisstand.

Doch macht Fett krank? Ja, aber heißt es dann oft, zu viele gesättigte Fettsäuren verstopfen die Arterien, fördern Herzinfarkt, Schlaganfall, Brust- und Darmkrebs. Auch dies sind Theorien, die durch unentwegtes Wiederholen nicht wahrer werden. Das zeigen gleich drei aktuelle ausführliche Auswertungen der bisher erfolgten Studien. Ihr einhelliges Ergebnis: Gesättigte Fette stellen kein eigenständiges Herzinfarkt-Risiko dar. Beim Hirninfarkt (Schlaganfall) deutet sich sogar ein umgekehrter Trend an: Je mehr gesättigte Fettsäuren die Studienteilnehmer zu sich nahmen, desto seltener die Schlaganfälle.

Einen deutlicheren Beleg dafür, wie falsch die Hetze gegen die Fette war, hat es zuvor noch nicht gegeben. Ähnlich sieht es auch bei Brust- und Darmkrebs aus: Die meisten Langzeitstudien sprechen die Fette diesbezüglich frei. Wann wird man sich bei den Verbrauchern entschuldigen, denen man jahrzehntelang ohne vernünftigen Grund Eier, Vollmilch und Fleisch madig machte?

All das wäre wenig aufregend, wenn eine fettarme Ernährung nicht schaden würde. Sie kann es aber, und zwar vor allem jenen Menschen, die übergewichtig sind und ein bewegungsarmes Leben führen – mithin etwa der Hälfte aller Bürger. Deren wichtigstes Gesundheitsproblem ist die sogenannte Insulinresistenz. Dabei verliert das körpereigene Hormon Insulin allmählich an Wirkung. Dies führt zu hohen Blutzuckerwerten, die der Körper mit immer mehr Insulin zu senken versucht. Das viele Insulin erschwert das Abnehmen, fördert die Fettablagerung und lässt die Blutfettwerte ansteigen. Meist erhöhen sich auch Blutdruck und Harnsäurewerte, während das gefäßschützende HDL-Cholesterin sinkt. Das alles belastet den Organismus und schädigt die Blutgefäße. Das Risiko, zuckerkrank zu werden, steigt ebenso wie das Infarkt-, Schlaganfall- und Krebsrisiko.

Eine fettarme Ernährung kann dies noch verstärken. Denn wer weniger Fett isst, häuft in der Regel mehr Kohlenhydrate auf seinen Teller. Vor allem stärke- und zuckerreiche Lebensmittel wie süße Getränke, fettarme Süßigkeiten, helles Gebäck und Brot, Reis und Nudeln lassen den Blutzucker und das Insulin besonders stark ansteigen. Wer dicken Bewegungsmuffeln viel Brot, Salzstangen oder fettfreie Gummibärchen empfiehlt, gießt Öl ins Feuer.

Kohlenhydrate zu reduzieren kann sich im Kampf gegen Krebs als sinnvoll erweisen

In vielen Studien konnte mittlerweile gezeigt werden, dass eine fett- und eiweißbetonte Ernährung, die stattdessen mit den Stärke- und Zuckerlieferanten knausert, für diese Menschen besser geeignet ist. Das bedeutet, anstelle von Süßem, stärkehaltigem Brot und Backwaren, Nudeln und Reis lieber mehr Gemüse und Salate, Pilze, Beeren und mit Einschränkungen auch Früchte, Vollkornbrot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte zu essen. Dazu mehr Lebensmittel, die hochwertige Fette und Eiweiße liefern: Omega-3-reiche Öle wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl, Nüsse, Butter, Fisch sowie Eier, Milch und Fleisch, idealerweise von Tieren, die sich draußen im Tageslicht bewegen durften.

Die Fette stehen also zu Unrecht am Pranger. Darüber wäre fast in Vergessenheit geraten, dass sie sich bei manchen Leiden als äußerst hilfreich erwiesen hatten. So weiß man seit langem, dass eine fettreiche Ernährung die Krampfanfälligkeit bei Epilepsiepatienten senken kann. Daher beginnen einige Wissenschaftler, die möglichen Vorzüge fettbetonter Kostformen bei Störungen der Hirn- und Nervenfunktionen wie etwa der Alzheimers demenz zu erforschen.

Sogar im Kampf gegen den Krebs zeichnet sich ab, dass es sinnvoller ist, die Kohlenhydrate zu reduzieren und stattdessen hochwertige Fette zu essen. Hier ist noch viel Forschungsarbeit nötig. Doch wir wissen heute bereits genug, um die unselige pauschale Empfehlung an alle, unbedingt den Fettanteil im Essen zu reduzieren, in die ernährungsgeschichtliche Mülltonne zu entsorgen. Es gibt zielführendere Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren. Und mit etwas mehr Fett schmeckt es auch besser.

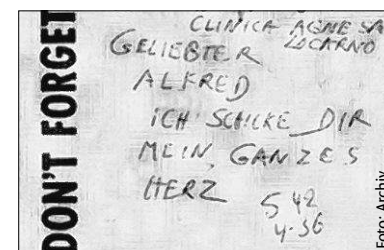
Da war die Welt auf Draht

Reif fürs Museum: Das Telegramm

VON REGINE WARTH

Neuigkeiten bedürfen weniger Worte. Ein Dutzend, so zeigt es die Geschichte, reicht meist aus, um Kriege zu erklären, Triumphe zu verkünden oder ewige Liebe zu schwören. „Sternenbanner am Pol aufgepflanzt“, teilte im Jahr 1900 der Polarforscher Robert E. Peary per Telegramm vom Nordpol an die Heimat mit. Selbst Ernest Hemingway, nie um lange Sätze verlegen, konnte sich kurz fassen: „Bin gerührt, fühle mich geehrt. Versuchte zu telefonieren. Längerer Brief ist unterwegs. In Liebe Ernest.“ So lautete das Telegramm an seine Freundin Marlene Dietrich.

Sich kurz zu fassen ist heute keine Kunst, sondern fast schon beliebig. Milliardenfach jagen elektronische Kurznachrichten durch die Datenautobahnen. Jeder verbreitet zwitschern, mailend und smsend mehr oder weniger wichtige Neuigkeiten in Höchstgeschwindigkeit. Dagegen ist das Telegramm, der Urahn der digitalen Nachrichtenübermittlung, abgemeldet. Vor zehn Jahren nahm das Fräulein vom Amt zum letzten Mal den Hörer ab, um ein Telegramm fürs Ausland aufzunehmen. Nur noch im Inland werden Telegramme verschickt.



Ein Telegramm von Marlene Dietrich an den Schriftsteller Erich Maria Remarque

Damit bricht das letzte Kapitel einer Geschichte an, die 1844 begann. Das war das Jahr, in dem der Maler und Erfinder Samuel Morse Buchstaben in Stromimpulse umwandelte und so das erste Telegramm von Washington nach Baltimore versandte. Seitdem war die Welt auf Draht. Diplomaten und Politiker machten mittels Telegrammen wie der Krüger-Depesche 1896 und der Zimmermann-Depesche 1917 Geschichte – und Kriege. Der Bürger dagegen leistete sich solche Nachrichten nur, um eine Geburt oder eine Hochzeit anzukündigen. Ansonsten waren Telegramme schlicht zu kostspielig.

Jedes Wort zählt – und wird sogar immer teurer. 15,20 Euro verlangt die Deutsche Post für zwei, drei Sätze. Schmuckblätter kosten extra. Und das, obwohl längst kein Postbote mehr an der Tür klingelt, um persönlich und möglichst schnell die Botschaft – froh oder nicht – zu überbringen. Heute wird ein Standard-Telegramm erst am folgenden Tag zugestellt. Und trotzdem: Ein bisschen Romantik hat sich das Telegramm bewahrt. Denn die Überraschung, wenn einem am Arbeitsplatz ein gelbes Briefchen mit acht Wörtern überbracht wird, fühlt sich immer noch besser an, als wenn ein Handy piept.

Schlagzeilen

Chinas Truppen marschieren in Tibet ein

Vor 60 Jahren Truppen der chinesischen Volksarmee erhalten den Befehl, in Tibet einzumarschieren, um die „drei Millionen Tibetaner von der imperialistischen Unterdrückung zu befreien und die Verteidigung der chinesischen Westgrenzen sicherzustellen“. China hat die Militäraktion seit längerem geplant, um seinen Anspruch auf das unabhängige Territorium durchzusetzen. Das unwegsame, im Himalaja gelegene Land ist in seiner über 1300-jährigen Geschichte mehrmals von Chinesen, Mongolen und anderen Völkern Südasiens beherrscht worden. Erst 1911 gelang es den Tibetern, die fremden Herrscher aus dem Land zu vertreiben. In der Simla-Konvention von 1914, die China nicht unterzeichnete, wurde die Unabhängigkeit Tibets festgeschrieben. (StN)

Sonntags bleiben die Geschäfte zu

Vor 50 Jahren Mit knapper Mehrheit beschließt der Bundestag in Bonn eine Novelle zum Ladenschlussgesetz von 1956. Die bisher üblichen verkaufsoffenen „silbernen“ und „goldenen“ Sonntage vor Weihnachten werden abgeschafft. Stattdessen können Einzelhändler ihre Geschäfte künftig an den vier Samstagen vor dem 24. Dezember bis 18 Uhr öffnen. An allen anderen Samstagen muss weiterhin um 14 Uhr geschlossen werden. Die CDU/CSU begründet die Gesetzesänderung mit der Heiligkeit des Sonntags. Ausnahmen gelten für Markt- und Ausflugsorte. Unter dem Titel „Schluss mit dem Ladenschluss“ hatte der „Stern“ vor der Bonner Abstimmung ein Meinungsbild veröffentlicht, das eine generelle Ablehnung gesetzlicher Öffnungszeiten in der Bevölkerung widerspiegelt. (StN)

Hintergrund

Welches Fett für was?

- Ulrike Gonder ist Ernährungswissenschaftlerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren fast leidenschaftlich mit dem Thema Fett: Weil fettarme Essen wenig delikate ist – und weil zwischen den Tipps rund ums Fett und den wissenschaftlichen Daten meist eine eklatante Lücke klafft.



Ulrike Gonder

- liefern Energie, essenzielle (lebensnotwendige) Fettsäuren, Vitamine und Geschmack. Das gilt sowohl für tierische als auch für pflanzliche Fette sowie für jene Lebensmittel, mit denen wir sie verzehren.
- Butter ist ideal als Streichfett, zum Backen und Verfeinern. Zum Braten bei hohen Temperaturen ist Butter jedoch weniger geeignet, da sie Wasser enthält, das spritzt. Für diesen Zweck gibt es Butterschmalz, das hoch erhitzbar ist und ebenfalls den beliebten Buttergeschmack beisteuert.

Qualitäten werden als unraffiniertes „Virgin Coconut Oil“ angeboten.

- Kalt gepresste Pflanzenöle sind oft nur für die kalte und mäßig warme Küche geeignet, denn sie enthalten große Mengen wertvoller, jedoch auch empfindlicher Fettsäuren. So darf man Leinöl nicht erhitzen, weil es schnell ranzig wird. Ausnahmen bestätigen auch diese Regel: Mit kalt gepresstem Olivenöl kann gekocht und gebraten werden, weil seine Fettsäuren relativ hitzestabil sind.
- Wer sich mit den gesundheitlich besonders interessanten Omega-3-Fetten versorgen möchte, sollte Kaltwasserfische wie Hering, Makrele und Lachs, Fleisch von Wild- und Weidetieren, Eier, Nüsse sowie Rapsöl und kalt gepresstes Lein-, Hanf- oder Walnussöl essen. Native Pflanzenöle zeichnen sich durch intensiven Eigengeschmack und gesundheitsförderliche Begleitstoffe aus. Es lohnt sich, die Vielfalt zu probieren. (ug)

- Um den Menschen die unnötige Angst vor fetthaltigen Lebensmitteln zu nehmen, schrieb sie zwei Bücher. Das jüngste, das in Zusammenarbeit mit Nicolai Worm entstand, heißt „Mehr Fett!“ und erscheint am 10. November.

- Ungehärtete Fette und Öle sind ein wertvoller Bestandteil unserer Nahrung, denn sie

- Auch Schweine- und Geflügelschmalz darf genießen, wer sie mag. Diese tierischen Fette bestehen zu 60 bis 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, daher sind sie bei Zimmertemperatur relativ weich. Von Natur aus fest und daher gut erhitzbar ist Kokosfett. Es ist besonders reich an gesättigten Fettsäuren wie der Laurinsäure, die über antibakterielle Eigenschaften verfügt. Beste Bio-