

Nahrungsmittel



//
Für viele ist das,
was die DGE empfiehlt,
sogar schädlich
//

ULRIKE GONDER

ESST MEHR FETT!

Jahrelang haben wir Fett gespart und dachten, dies wäre gut für die Linie. Jetzt räumt Ernährungswissenschaftlerin und Autorin Ulrike Gonder damit auf. Im LOOX-Gespräch erklärt sie, wie man mit Fett sogar abnehmen kann.

// Interview **Isabell Heßmann** // Fotos **Moritz Schmid**

Frau Gonder, Sie verwirren mich. Fett soll also wirklich gut für die Figur sein? Aber Fett enthält doch viele Kalorien.

Ja, Fett hat von allen Nährstoffen die meisten Kalorien. Dass aber Fett fett macht, ist ein Trugschluss. Denn unterm Strich ist doch entscheidend, wie viel ich insgesamt esse.

Jahrzehntelang wurde doch gepredigt, wir sollen am Fett sparen.

Das stimmt, aber es ist ein Irrtum. Fett ist ein wichtiger Nährstoff, er ist essenziell für den Körper. Außerdem sättigt Fett gut und lang anhaltend. Ideal ist eine protein- und fettreiche Kost mit reichlich Gemüse. Wenn man zum Beispiel einen Salat isst, sollte immer ein ordentliches Dressing aus Essig und Öl oder aus Joghurt und Blauschimmelkäse dabei sein. Am besten dann noch etwas Hühnchen oder ein paar Nüsse dazu. Sonst wird man nicht richtig satt und sehr schnell wieder hungrig. Da spart man lieber bei anderen Dingen.

Zum Beispiel?

Viele Kohlenhydrate. Denn eine kohlenhydratbetonte Diät macht langfristig schlechter satt als eine Kost mit viel Fett und Eiweiß. Wenn man bei einer Diät Hunger hat, schmeißt man meist am nächsten Tag hin und isst dann umso mehr.

Wie viel Fett sollte man Ihrer Ansicht nach denn zu sich nehmen?

Da gibt es keine festen Regeln. Wir sollten nicht so viel Fett essen, dass es uns vom Kinn tropft. Aber gerade bei einer Diät muss ich auch satt werden. Viele denken, sie tun sich etwas Gutes, wenn sie eine dicke Scheibe Brot mit Magerquark statt Butter bestreichen. Doch dem ist nicht so,

und vergnüglich ist das auch nicht. Mein Tipp: Ich würde stattdessen das Brot dünner schneiden, dafür etwas Butter und noch eine Scheibe Käse daraufgeben. Und dazu zwei Tomaten oder anderes Gemüse. So bekommt mein Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Und satt bin ich danach auch, sodass ich nicht unentwegt ans Essen denken muss.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, 30 Prozent der am Tag aufgenommenen Kalorien in Form von Fett aufzunehmen, 60 Prozent in Form von Kohlenhydraten und 10 Prozent in Form von Proteinen. Was halten Sie von dieser Verteilung?

Sie hat keine wissenschaftliche Basis. Und sie ist für die meisten von uns nicht ideal. In den achtziger Jahren, als ich studiert habe, ging es mit der Fettphobie los. Uns wurde gesagt, wir

sollten überall Fett sparen. Keine Butter mehr, keinen fetten Käse. Stattdessen Vollkornbrot, Nudeln und Kartoffeln mit Magerquark. Nur: Was haben die Leute daraus gemacht? Was essen sie denn wirklich? Weiße Brötchen mit Marmelade! Nudelberge mit fettarmen Soßen. Und literweise Latte macchiatos mit fettarmer Milch! Das hat die Menschen im Laufe der Jahre nicht schlanker und gesünder, sondern immer nur noch dicker gemacht.

Wie können wir es besser machen?

Viele können und sollten auch mehr Fett essen, als es die DGE empfiehlt. In einer ausgewogenen Ernährung, die die Blutgefäße und auch vor Diabetes schützt, können auch 40 oder 60 Prozent der aufgenommenen Tageskalorien aus Fett stammen – entscheidend ist, dass ▶

BUCH-TIPP



ULRIKE GONDER,
DR. NICOLAJ WORM
MEHR FETT!

Verlag: Systemed
Preis: 19,95 Euro

Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein. Liebeserklärung an einen zu Unrecht verurteilten Nährstoff

die Fettqualität stimmt und dass reichlich Gemüse oder Salate dazu gegessen werden. Bei Menschen mit ein paar Pfunden zu viel, mit ersten Problemen im Fettstoffwechsel und einem zu hohen Blutzuckerspiegel entwickelt sich über die Jahre oft eine Unempfindlichkeit gegen das Hormon Insulin, eine Insulinresistenz. Wenn solche Leute nun viele Kohlenhydrate essen, kann der Körper das gar nicht gescheit verarbeiten. Ich gehe noch weiter: Für diese Menschen ist das, was die DGE empfiehlt, nicht nur nicht gut, für die ist das schädlich. Das regt mich wirklich auf! Zumal inzwischen etliche Studien dazu vorliegen. Dennoch scheint sich nichts zu bewegen.

Warum reagiert die DGE nicht darauf?

Fragen Sie sie mal. Wenn Sie irgendwas gegen kohlenhydratreich und fettarm sagen, dann heißt es, zeigen Sie doch mal Studien – was ja auch richtig ist. Doch wenn Sie die Studien vorlegen, die zeigen, dass kohlenhydratarm und fett-eiweißbetont besser abschneidet, dann kriegen Sie keine Antwort mehr. Da wird unglaublich gemauert, und die Etablierten sitzen auch auf einem hohen Ross.

Liegt das nur an der von Ihnen beschriebenen Arroganz der Verantwortlichen?

Das hat auch viel mit Geld zu tun. In den Achtzigern gab es den Butter-Margarine-Krieg. Margarine war ja ursprünglich ein Ersatzprodukt mit schlechtem Image. Da wurden Labore eingerichtet und entsprechende Studien bezahlt, die die Margarine gut aussehen ließen. Klar kann man mit Pflanzenöl das Cholesterin etwas senken. Aber sie bewahrt uns nicht vor Herzinfarkt – was gerne behauptet wurde.

Margarine ist also nicht gesünder als Butter?

Bis Mitte der neunziger Jahre steckten in der Margarine viele Transfette, die bei der Fetthärtung entstehen. Das sind wirklich ungesunde Fette, die bis heute in etlichen Industrie- und Gastronomie-fetten, sowie in Gebäck, Frittiertem und Fertigprodukten enthalten sein können.

Als ungesund gelten ja bei vielen Trainierenden auch die gesättigten Fettsäuren.

Die gesättigten Fettsäuren haben auf dem Index



KURZ+ KNAPP

LIEBLINGSESSEN

Gegrilltes Fleisch mit viel Gemüse und Kräuterbutter

LIEBLINGSSPORT

Laufen und Reiten

LIEBSTE SÜNDE

Frisches Brot mit kalter Butter und Vollmilchschokolade drauf

FETT IST

Delikat

EIWEISS MACHT

Satt und stark

LEBENS MOTTO

Aber bitte mit Sahne

gar nichts verloren. Es fängt schon damit an, dass immer noch erzählt wird, tierische Fette seien grundsätzlich gesättigt und würden die Arterien verstopfen. Pflanzenfette wiederum seien ungesättigt und gut für Herz und Gefäße. Und was ist mit Kokosfett? Kokosfett als Pflanzenfett besteht zu über 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren. Schweineschmalz wiederum besteht zu 60 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Das weiß man seit 100 Jahren, man sagt es den Leuten aber nicht. Kokosfett enthält viel Laurinsäure, eine gesättigte Fettsäure mit vielen positiven Eigenschaften: Sie wirkt antibakteriell und erhöht vor allem das gute HDL-Cholesterin, womit sie den Quotienten zum schlechten LDL-Cholesterin verbessert.

Viele Mythen reihen sich auch um das Thema Abnehmen. Was ist hier Ihre Erkenntnis?

Die Basis sollten Gemüse und Salat sein, denn die sorgen für eine niedrige Energiedichte bei hoher Nährstoffdichte. Die Energiedichte besagt, wie viel Kalorien in 100 Gramm einer Gesamtmahlzeit stecken. Durchschnittlich essen wir deutlich über 130 Kalorien pro 100 Gramm, bei Fast Food können



Unter Low Carb kann man auch sehr gut Sport treiben



Fett ist gesund und hilft beim Abnehmen: Das ist das Credo von Ernährungsexpertin Ulrike Gonder im Gespräch mit LOOX-Redakteurin Isabell Heßmann



DER VERGLEICH: DGE VERSUS LOGI

Links ein Tagesplan nach DGE-Empfehlung, also kohlenhydratbetont. Es entfallen 30 Prozent der Kalorien auf den Nährstoff Fett, 60 Prozent auf Kohlenhydrate, zehn Prozent auf Proteine.

Rechts ein Tagesplan nach LOGI-Methode, also fett- und proteinbetont. Die Aufteilung: 50 Prozent Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß je 25 Prozent.

Beide Pläne ergeben 2200 Kilokalorien. Spannend ist, dass man beim DGE-Tagesplan 1625 Gramm Lebensmittel essen darf und mit der LOGI-Methode stolze 2130 Gramm.

Fazit: Mehr Nahrung bedeutet bessere Sättigung! Dank des hohen Gemüseanteils liegt die Energiedichte bei 103 Kilokalorien pro 100 Gramm (im Vergleich zu 135 Kilokalorien pro 100 Gramm bei der DGE). Gute Voraussetzungen also, um sein Gewicht zu halten oder sogar abzunehmen.

	DGE	LOGI
Fett	30 %	50 %
Kohlenhydrate	60 %	25 %
Protein	10 %	25 %

es auch mal über 250 Kalorien pro 100 Gramm sein. Wenn man abnehmen will, sollte der Wert unter 120 Kalorien liegen. Zum Gemüse oder Salat sollte es immer eine Eiweißkomponente wie Käse, Ei, Tofu, Fleisch oder Fisch geben, das Ganze angemacht oder zubereitet mit ausreichend gesundem Fett. Ein schlüssiges und durch viele Studien belegtes Konzept ist die LOGI-Ernährung, eine moderat kohlenhydratreduzierte, eher fett-eiweiß-betonte Kostform, die auch gut schmeckt.

Und wie sollte die ideale Ernährung für Sportler aussehen?

Eines ist klar: Man kann auch unter Low Carb sehr gut Sport treiben. Es braucht anfangs eine Umstellung und Gewöhnung. Wer wettkampforientiert Sport macht, braucht natürlich auch Kohlenhydrate, in der Wettkampfphase und in der Regenerationsphase zum Beispiel. Aber: Man kann sehr sportlich sein und trotzdem einen Rettungsring haben. Das ist dann oft ein Nudelbäuchlein. Wer das loswerden will, sollte es mal mit einer protein-fett-betonten Kost probieren. Sie werden sehen: Das funktioniert!