

Fettforschung Allmählich spricht sich herum, dass Fett nicht automatisch ungesund ist und dick macht. Das gilt für Fette in tierischen Lebensmitteln und für Pflanzenfette. Es kommt der Gesundheit und Figur zugute, wenn man weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr natürliche Fette konsumiert.

Freispruch für den Sahnetupfer

Die Empfehlung, wenig Fett und dafür mehr Kohlenhydrate zu essen, gerät in die Kritik

Von unserer Mitarbeiterin Ulrike Gonder

Kaum ein anderer Bestandteil unserer Nahrung wurde so schlechtgeredet wie das Fett. Dabei ist Fett lebensnotwendig. Ohne Fett, im Essen wie im Körper, wären wir mausetot. Dennoch liest man noch immer viel Negatives, wenn es ums Fett geht. Wir äßen noch immer zu viel davon, das falsche, und überhaupt sei Fett eine äußerst dubiose Substanz, die uns dick und krank mache. Deswegen solle ein Durchschnittsmensch mit wenig Bewegung nur 65 bis 80 Gramm Fett täglich essen. Das bedeutet: Gummibärchen statt Schokolade, Salzstangen statt Nüsschen, fettarme Soßen und Dressings anstelle von Vinaigrette. Es bedeutet, magere Milchprodukte, fettarmen Käse und Schinken ohne Fettrand zu essen und Öle, Streich- und Kochfette nur in homöopathischen Dosen zu verwenden.

Nur: Warum sollte man sich das antun? Wo doch längst klar ist, dass eine solche fettbegrenzte und damit kohlenhydratreiche Ernährungsweise (viel Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gebäck, Zuckriges) weder besonders gesund noch besonders figurfreundlich ist. Das zeigen inzwischen sehr viele wissenschaftliche Studien.

Wir brauchen Fett zum Sattwerden und -bleiben, für den Geschmack, für die Zufuhr fettlöslicher Vitamine und lebensnotwendiger Fettsäuren, die zum Beispiel die Bildung von Geweshormonen in unserem Körper steuern. Mit mehr Fett – und weniger Kohlenhydraten, sonst stimmt die Energiebilanz nicht mehr – im Essen lassen sich zudem die Risikofaktoren für etliche Zivilisationskrankheiten auf wohlschmeckende Art in den Griff bekommen.

Fette sind sehr gute Energielieferanten, die von fast allen Körperzellen genutzt werden können. So bevorzugen etwa unsere Muskeln und unser Herz Fett als

Energiequelle. Fette können aber noch mehr. Sie halten die Haut geschmeidig und bewahren ihre Feuchtigkeit, sie unterstützen das Immunsystem, das Denken, Lernen und die Stimmung. Ohne Fette würde dem Körper auch eine wichtige Grundsubstanz für die Bildung von Signalstoffen und Hormonen fehlen. Fette sind zusammen mit dem Cholesterin wichtige Bestandteile der Zellmembranen. Jede einzelne unserer Körperzellen ist von einer solchen Membran umgeben, die sie schützt, stützt und mit ihren Nachbarn kommunizieren lässt.

Obwohl dies alles der Fachwelt längst bekannt ist, wird gerne der Eindruck erweckt, nur Pflanzenöle seien gesund, tierische Fette hingegen nicht. Ein Grund für diese verbreitete, aber falsche Einschätzung ist, dass tierische Lebensmittel wie Fleisch, Speck, Eier und Meeresfrüchte Cholesterin enthalten sowie gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel erhöhen können. Und weil ein erhöhtes Blutcholesterin als wichtigster Risikofaktor für die in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts in den USA stark angestiegenen Todesfälle durch Herzinfarkte galt, gelangten die tierischen Lebensmittel Anfang der 1960er Jahre auf den Index der Ernährungsmediziner.

Die Herz-Diät-Hypothese war geboren. Ihr Erfinder, der amerikanische Biologe und Physiologe Professor Dr. Ancel Keys (1904-2004), proklamierte seinerzeit, Cholesterin beziehungsweise die gesättigten Fette aus dem Essen würden den Cholesterinspiegel erhöhen und auf diese Weise Herz und Gefäße schädigen. Zwar war schon damals erkennbar, dass diese Hypothese löchrig wie ein Schweizer Käse ist. Doch Ancel Keys außergewöhnlich starke und beharrliche Persönlichkeit, seine guten Beziehungen zur Politik und zu den Medien sorgten dafür, dass seine Hypothese, ohne je wissenschaftlich überprüft zu werden, als Tatsache wahrge-



„Gesättigte Fette schädigen Herz und Gefäße.“

Professor Dr. Ancel Keys im Jahr 1963



Wer abnehmen will, muss nicht hungern. Und es ist auch nichts verboten – selbst Sahne nicht. Man sollte jedoch Maß halten, weniger Kohlenhydrate und dafür mehr natürliche Fette und Öle essen. FOTO: MAURITIUS

nommen wurde. Auf ihrer Grundlage wurden Ernährungsempfehlungen zunächst für die USA und später in weiten Teilen der Welt ausgesprochen, auch in Deutschland.

Kritische Stimmen, die Keys Aussagen in Frage stellten, wurden ignoriert oder zerpfückt, wie die US-amerikanische Journalistin Nina Teicholz in ihrem soeben erschienen Buch „The Big Fat Surprise – Why Butter, Meat & Cheese belong in a Healthy Diet“ (Die große fette Überraschung – warum Butter, Fleisch & Käse zu einer gesunden Ernäh-

rung gehören) darlegt. Und so kommt es, dass viele Ärzte, Ernährungsberater und Patienten bis heute glauben, tierische Lebensmittel beziehungsweise gesättigte Fette und Cholesterin seien generell ungesund und nur geringe Mengen Pflanzenöle seien gesund.

Bis heute empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung allen Bundesbürgern ab drei Jahren weniger Fett, vor allem weniger gesättigte Fette und dafür reichlich Kohlenhydrate zu essen, um gesund zu bleiben und sich vor Übergewicht und Herz-

Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Zuletzt hat die Gesellschaft diesen Ratschlag im November vergangenen Jahres in ihren aktualisierten „10 Regeln“ erneuert, obwohl da längst klar war, dass er überholt, ja falsch ist. Die Aufforderung, weniger (gesättigte) Fette zu essen und sie womöglich durch Kohlenhydrate zu ersetzen, widerspricht sämtlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen der letzten Jahrzehnte. Doch inzwischen trauen sich immer mehr Wissenschaftler, dies auch öffentlich zu bekunden.

Wissenschaftler widersprechen der Mär vom schlechten Fett

In jüngster Zeit melden sich immer mehr Wissenschaftler zu Wort, die Zweifel anmelden an den nach wie vor gültigen Empfehlungen, man solle weniger (gesättigte) Fette und stattdessen mehr Kohlenhydrate essen.

London. (ug) Der Kardiologe Dr. Aseem Malhotra von der Uni-Klinik im britischen Croydon hat Ende 2013 im renommierten British Medical Journal klargestellt, dass es keineswegs erwiesen ist, dass die gesättigten Fette – enthalten etwa in Butter, Sahne, Käse, Kokosfett, Schmalz, Speck – gesundheitsschädlich sind.

Auch Dr. James Dinicolantonio knöpfte sich im Fachjournal Open Heart die Empfehlung vor, gesättigte Fettsäuren durch andere Nährstoffe zu ersetzen. Wie sich zeigte, ist das keine so gute Idee: Werden gesättigte Fette durch Kohlenhydrate ersetzt, steigt der Anteil kleiner, dichter LDL-Cholesterin-Partikel im Blut an. Das sind genau jene Cholesterinpartikel, die sich als gefäßschädigend erwiesen haben. Werden mehr gesättigte Fette gegessen, steigt das gefäßschützende HDL-Cholesterin. Zwar kann auch das LDL-Cholesterin ansteigen, die LDL-Partikel werden jedoch größer, „fluffiger“ und damit weniger oxidationsempfindlich und ungefährlich für die Gefäßwände. Werden mehr Kohlenhydrate und weniger gesättigte Fette gegessen, steigen die Triglyzeride, die seit Jahrzehnten dafür bekannt sind, das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen zu erhöhen. Auch Diabetes und Übergewicht kommen bei einer fettarmen Kost eher häufiger als seltener vor.

In einer Analyse der bislang vorliegenden Studien nahmen auch Dr. Rajiv Chowdhury und sein Forscherteam an der Universität Cambridge in Großbritannien die üblichen Fetteempfehlungen zur Prävention von Herzkrankheiten unter die Lupe. In den renommierten Annals of Internal Medicine kommen auch sie zu dem Schluss, dass die wissenschaftlichen Daten die bisherigen Empfehlungen nicht stützen, weil weder belegt ist, dass gesättigte Fette dem Herzen schaden, noch dass die ungesättigten vor Herzkrankheiten schützen.

Ersetzt man Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind, durch übliche Pflanzenöle, ist dies nicht gesünder. Denn in Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl dominieren die Omega-6-Fettsäuren, die unter anderem dazu führen, dass im Körper mehr Cholesterin oxidiert und mehr entzündungsfördernde Stoffe gebildet werden. Daher könnten sie das Risiko für Krebs sowie für Herz- und Gefäßerkrankungen auch steigern.

Kein Heiligenschein mehr für Pflanzenöle

Saarbrücken. (ug) Pflanzenöle gelten vielfach noch immer als gesünder als tierische Fette. Ihr gutes Image verdanken sie ihren ungesättigten Fettsäuren und deren Fähigkeit, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Dieses Cholesterin gilt als schädlich. Doch pflanzliche Fette sind keineswegs nur ungesättigt. Sie enthalten wie alle pflanzlichen und tierischen Fette gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.

Sind die Fettsäuren geradlinig miteinander verbunden, spricht man von gesättigten Fettsäuren. Diese machen ein Fett fest, unempfindlich gegenüber Wärme und Sauerstoff und damit besser haltbar. Ungesättigte Bindungen sind hingegen weniger stabil, sie lassen das Fett empfindlicher gegenüber Wärme, Licht und Luft werden und machen es flüssig.

Grundsätzlich kann man sagen, dass in flüssigen Ölen die ungesättigten Fettsäuren dominieren, in festen Fetten die gesättigten Fettsäuren.

Welches Fett das gesündere ist, ist damit noch nicht gesagt. Nachdem mittlerweile feststeht, dass die gesättigten Fettsäuren und tierische Fette nicht per se ungesund sind, muss jetzt auch das übertriebene positive Image der pflanzlichen Fette beziehungsweise der ungesättigten Fettsäuren gerade gerückt werden. Sie verbessern die Blutfett- und Cholesterinwerte und senken einen erhöhten Blutdruck nur dann, wenn sie Kohlenhydrate auf dem Teller ersetzen. Der Trick ist hier also, nicht weniger Fett zu essen, sondern einen Teil der Kohlenhydrate durch Fett (und Eiweiß) zu ersetzen.

Omega-Fettsäuren fördern die Gesundheit nur, wenn man sie in einem ausgewogenen Verhältnis verzehrt. Denn die Omega-3-Fettsäuren werden durch zu viele Omega-6-Fettsäuren in ihrer Wirkung behindert.

Saarbrücken. (ug) Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren erfüllen spezielle Aufgaben im Körper, unter anderem im Gehirn. Auch senken Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel die Blutfettwerte und wirken gegen chronisch entzündliche Krankheiten. Linolsäure ist die häufigste Omega-6-Fettsäure in der Nahrung. Sie kommt in großer Menge in pflanzlichen Ölen, aber auch in vielen anderen Lebensmitteln vor. Die al-

pha-Linolensäure ist die einzige pflanzliche Omega-3-Fettsäure. Wichtige Quellen sind Leinöl, aber auch Walnüsse, Hanfnüsse, Walnuss-, Hanf- und Rapsöl. In Fleisch, Milch und Eiern von Tieren mit Weidengang beziehungsweise Grün-

futter. Vor allem jedoch in Fischfett finden sich die besonders wertvollen Fettsäuren: die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) und die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure. Diese hoch ungesättigten



Die Ölsäure in Olivenöl wirkt sich günstig auf die Blutfette aus. FOTO: FOTOLIA

Ölwechsel für eine bessere Omega-Balance

Die meisten Menschen essen zu viele Omega-6- und zu wenige Omega-3-Fettsäuren

Fettsäuren können ihre Aufgaben bereits optimal erfüllen, wenn wir insgesamt nur wenige Gramm davon aufnehmen.

Noch viel wichtiger als die Mengen ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren, im Essen wie im Körper, denn es handelt sich um Gegenspieler, die sich gegenseitig behindern können.

Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) soll das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 unter 5:1 liegen. Viele Fettforscher halten allerdings ein noch niedrigeres Verhältnis (3:1 oder 2:1) für sinnvoller, also einen noch geringeren Anteil an Omega-6-Fettsäuren. In der heute üblichen Ernährung liegt es aufgrund der häufigen Verwendung von Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl eher

bei 12:1. Wir essen zu viele Omega-6- und zu wenige Omega-3-Fettsäuren.

Wie kann der erforderliche „Ölwechsel“ in der Küche gelingen? Dazu ist es nötig, weniger Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl und damit hergestellte Margarinen zu verwenden und stattdessen Lein-, Hanf-, Raps- oder Walnussöl. Der regelmäßige Genuss fetter Fischearten wie Hering, Makrele und Lachs sowie von Tieren aus Weidehaltung sorgt ebenfalls für mehr Omega-3-Fettsäuren auf dem Tisch. Ölsäurereiche Öle wie Raps-, Haselnuss- oder Olivenöl verbessern die Omega-Balance ebenfalls, weil sie nur wenige Omega-6-Fettsäuren enthalten. Auch Butter anstelle von Sonnenblumenmargarine verbessert die Omega-Bilanz.