

Gesünder Obwohl der Anteil des Fettes in der Nahrung seit den 1980er Jahren gesunken ist, ist die Zahl übergewichtiger Menschen stark gestiegen. Neue Forschungen weisen darauf hin, dass das mit den vermehrten Kohlenhydraten (Zucker) im Essen zu tun hat. Eine Ernährungsumstellung tut not.

Erstklassiger Freispruch fürs Ei

Das Cholesterin im Essen trägt keine Schuld an Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Von unserer Mitarbeiterin
Ulrike Gonder

Die Bevölkerung der USA soll demnächst wohl nicht mehr vor dem Cholesterin im Essen gewarnt werden. Dieser „Freispruch für das Ei“ kommt nur scheinbar überraschend. Denn Studien in den zurückliegenden Jahren hatten immer wieder gezeigt, dass das Cholesterin im Essen den Blutwert bei den meisten Menschen nur unwesentlich beeinflusst. Vom Eier- und Shrimps-Essen bekommt man eben keinen Herzinfarkt.

Es gibt wichtigere Einflüsse auf den Blutcholesterinspiegel als das Cholesterin in der Nahrung. Es kommt unter anderem auf die Genetik an, auf die gesamte Ernährung, auf die Qualität des verzehrten Fetts und die Menge der Kohlenhydrate. Wer viele stärke- und zuckerreiche Produkte konsumiert, wer insgesamt zu viel isst oder kaum Gemüse und Salat, schadet seinem Stoffwechsel mehr als jemand, der sich zum Frühstück drei Eier in die Pfanne haut. Daher hat es schlichtweg keinen Sinn mehr, den Menschen zu empfehlen, höchstens 300 Milligramm Cholesterin pro Tag zu sich zu nehmen – zumal der Darm davon ohnehin nur die Hälfte aufnimmt und der Körper selbst mindestens dreimal so viel Cholesterin produziert.

Kein bedenkllicher Inhaltsstoff

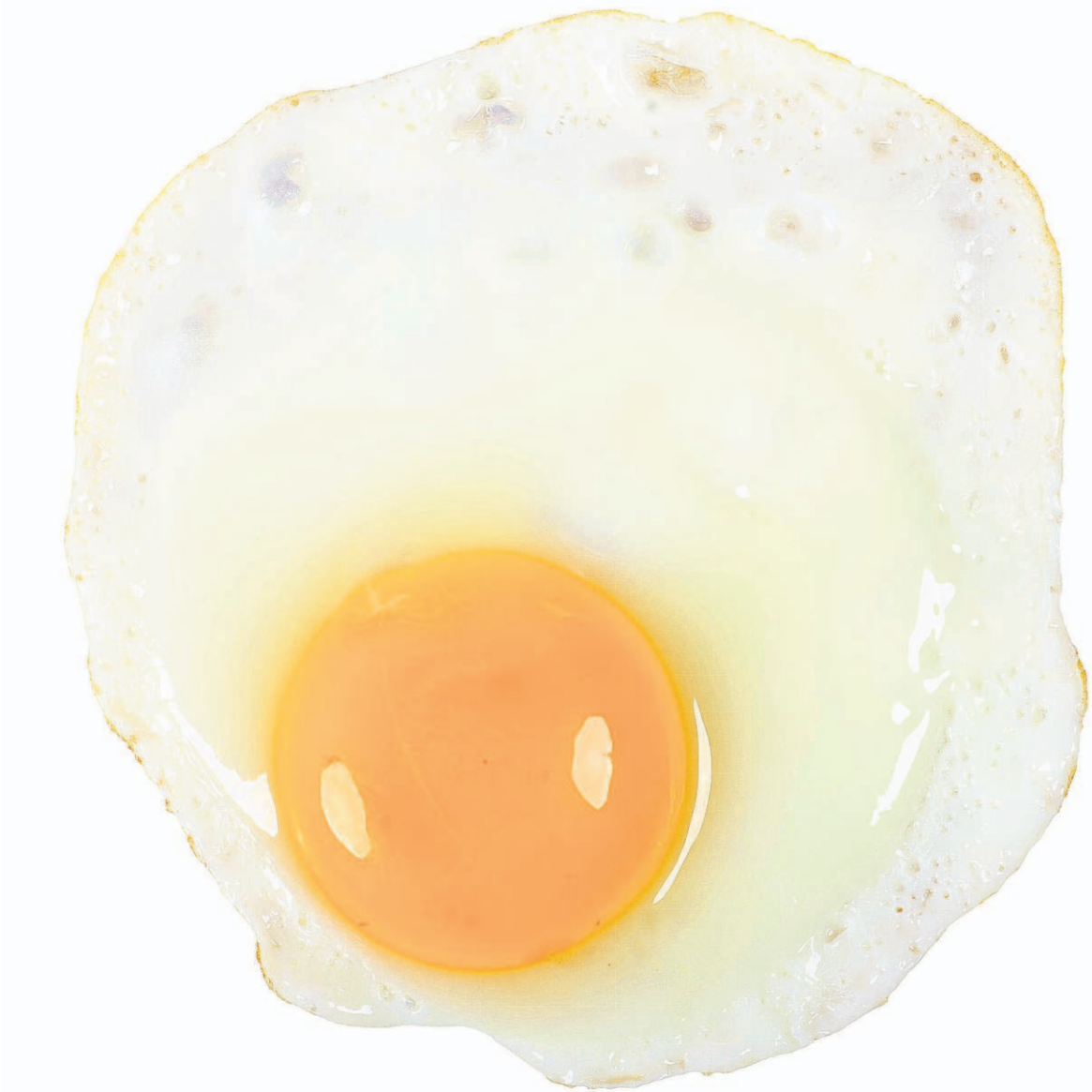
Die Schweiz hat die Obergrenze für Cholesterin in der Nahrung daher schon vor Jahren abgeschafft, und die obersten Ernährungsberater der USA vermelden ganz aktuell, das Cholesterin im Essen sei nun „kein bedenkllicher Nahrungsinhaltsstoff“ mehr. Nur die Deutsche Gesellschaft für Er-

nährung (DGE) mauert noch. In ihren „10 Regeln“ für eine gesunde Ernährung steht zwar nicht mehr, man möge höchstens drei Eier pro Woche essen, nach wie vor dürfen es Eier aber nur „in Maßen“ sein. Und in den soeben neu veröffentlichten Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr findet man auch noch die Obergrenze von 300 Milligramm Cholesterin täglich.

Mehr Eiweiß und gesundes Fett

Keine Frage, es gibt Menschen mit angeborenen Störungen des Fett- und Cholesterinstoffwechsels, die nur wenig Cholesterin und gesättigte Fette essen sollten. Doch dies sind Spezialfälle, die einer individuellen Beratung bedürfen. Dagegen macht das Einsparen von Cholesterin im Essen die Allgemeinheit nicht gesünder. Im Gegenteil, denn oft werden dann stärke- und zuckerreiche Getreidekrümel anstelle der Frühstückseier verzehrt.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Abnorme Abweichungen bestimmter Blutfett- und Cholesterinwerte, wie hohe Triglyzeride, ein hohes LDL- oder ein niedriges HDL-Cholesterin, gelten nach wie vor als Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen. Jedenfalls sollten sie ärztlich abgeklärt werden. Zudem lassen sie sich durch eine gezielte Ernährungsumstellung meist sehr gut in den Griff bekommen. Doch dafür braucht man sich gerade nicht die Eier oder den cholesterinhaltigen Lachs zu verkneifen. Viel besser, auch das zeigen viele Studien, ist es, weniger Kohlenhydrate zu konsumieren: Nudeln, Gebäck, Brot, Süßigkeiten und vor allem süße Getränke. Dafür darf es etwas mehr Eiweiß sein, sei es durch Fisch, Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte



Viele Jahre lang wurde davor gewarnt, zu viele Eier zu essen. Das darin enthaltene Cholesterin könne gar zu Herzinfarkten führen. Jetzt geben Forscher Entwarnung: Eier verstopfen keine Blutgefäße. FOTO: FOTOLIA

Wie Pasta und Brötchen Diabetes und Fettleber verursachen

München. (ug) Wie eng die beiden Krankheiten Diabetes und Fettleber miteinander verbunden sind, zeigt sich daran, dass rund zwei Drittel der Diabetiker eine Leberverfettung aufweisen, die nicht durch Alkohol, sondern durch zu hohen Kohlenhydrat-Konsum verursacht ist. Wer ständi-

Münchener Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Nicolai Worm schreibt in seinem Buch „Volkskrankheit Fettleber“, die Fettleber werde derzeit noch verkannt und verharmlost.

Betroffene sollten weniger Kohlenhydrate verzehren. Neue wissenschaftliche Studien besagen, dass maximal 40 Prozent der täglichen Kalorien aus Stärke und Zucker stammen sollten. Damit ist die Ära zu Ende, in der empfohlen wurde, 50, 60 oder gar 70 Prozent der Kalorien als Kohlenhydrate aufzunehmen.

oder Tofu. Die Kohlenhydrate sollten aus Gemüse, Salaten und Obst kommen, womit man auch die Ballaststoffzufuhr sicherstellen kann. Zubereitet wird dies alles mit gesunden Fetten, wozu kalt gepresste Pflanzenöle – bevorzugt Olive, Raps, Lein, Walnuss –, natives Kokosfett, Butter und Schmalz gehören.

Eine solche Ernährungsweise, beispielsweise unter dem Namen LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet – eine Ernährungsweise, die den Blutzucker- und den Insulinspiegel niedrig hält) bekannt, schmeckt nicht nur gut, sie beeinflusst auch den Fett- und Zuckerstoffwechsel günstig und versorgt den Körper reichlich mit Vitaminen und Mineralstoffen.



So gut Brot, Brötchen und vor allem Kaffeestückchen auch schmecken, sie enthalten viele Kohlenhydrate. Damit sollte man bei seiner Ernährung sparsamer sein, legen neue medizinische Studien nahe. FOTO: FOTOLIA

vom Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Jena hat sich in den letzten Jahren ebenfalls intensiv mit dem Thema Fette und Gesundheit beschäftigt. Er bemängelte in seinem Vortrag über die Bedeutung gesättigter Fettsäuren, dass die Analyse der vorliegenden Studien oft mangelhaft sei, was sich in Zukunft dringend ändern müsse. Allerdings seien in jüngerer Zeit etliche wissenschaftliche Analysen und Übersichtsarbeiten zu dem Schluss gekommen, dass es keine hinreichenden Belege da-

für gebe, dass gesättigte Fettsäuren, sprich Milch, Butter, Käse, Eier, Fleisch und Kokosfett, das Risiko eines Herzinfarktes, eines Schlaganfalles oder einer Arteriosklerose steigern.

Entwarnung gibt es insbesondere für das überwiegend gesättigte Milchfett, also für Butter, fetten Käse und Sahne. Über die Jahre haben mehrere Studien ergeben, dass das Herzinfarktrisiko sogar sinkt, wenn sich im Blut der Probanden Hinweise (Marker) für einen hohen Konsum von Milchfett fanden.

Mehr Fett und weniger Kohlenhydrate auch für Diabetiker

Boston. (ug) In der wissenschaftlichen Fachliteratur stößt man auf zahlreiche Studien mit neuen Erkenntnissen zu Fett und Kohlenhydraten in der Nahrung. So vermeldete Professor Dr. Osama Hamdy vom weltberühmten Joslin Diabetes Center der Harvard Medical School in Boston, USA, kürzlich eine Ernährungsrevolution: das „Ende der Ära“ kohlenhydratreicher Ernährung als Vorbeugung und Behandlung des Diabetes.

Die Wohlstands- und Überflusskrankheit Typ-2-Diabetes steigt weltweit an. Bei Diabetikern ist das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Blindheit, Nierenleiden und Demenz deutlich erhöht. Dem Diabetes vorzubeugen, ist daher ein Thema, das viele Menschen angeht, insbesondere jene mit zu viel Fett im Bauchraum und in der Leber.

Etwa jeder dritten Erwachsene hierzulande hat eine Fettleber. Sie ist jedoch meist sehr gut heilbar: zunächst durch eine drastisch reduzierte Kalorienaufnahme und langfristig durch eine kohlenhydratreduzierte, dafür eiweiß- und fettreichere Ernährung. Mit mehr Fett gegen die Fettleber – das klingt unlogisch. Doch es ist die fettarme, kohlenhydratreiche Kost (Brot, Nudeln, Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten, süße Getränke), die viele Zeitgenossen – auch schlanke – innerlich verfetten lässt. Denn überschüssige Kohlenhydrate (Zucker) baut der Körper zu Fett um und lagert sie ein.

Auch Harvard-Professor Hamdy ist sich sicher, dass die vielen Kohlenhydrate, die man den Menschen in den letzten 40 Jahren empfohlen hat, und die sie offensichtlich auch gegessen haben, zum Anstieg der Fettsucht und des Typ-2-Diabetes beigetragen haben. Die Empfehlung der medizinischen Fachgesellschaften, beim Fett zu sparen und dafür mehr Kohlenhydrate zu essen, sei fehlerhaft gewesen. Sie habe mit dazu geführt, dass Diabetiker schlecht eingestellt waren, dass sich Blutfett- und Cholesterinwerte verschlechtert haben und dass sich die dem Diabetes zugrunde liegende Insulinresistenz weiter verschlimmerte.

Vorfahrt für gesunde Fette, Drosselung für Kohlenhydrate

Experten diskutierten auf einer wissenschaftlichen Konferenz in Frankfurt über die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung und Medizin

Weltweit kommen Mediziner und Ernährungswissenschaftler zu dem Schluss, dass eine gesunde Ernährung weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr Eiweiß und Fett enthalten sollte. In Deutschland setzen sich die neuen Erkenntnisse nur langsam durch.

Frankfurt. (ug) In der Ernährungswissenschaft zeichnet sich eine lange überfällige Kehrtwende ab. Derzeit wird Menschen, die abnehmen wollen, sowie Diabetikern meist noch geraten, wenig Fett zu essen, dafür jedoch mehr Kohlenhydrate: Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis. Aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse darf jetzt jedoch wieder mehr Eiweiß und Fett im Essen sein, während der Verzehr von Kohlenhydraten reduziert werden sollte.

Wieder heißt, dass schon bis Ende der 1970er Jahre eine kohlenhydratreduzierte, dafür fettreichere Diät der Standard war, nicht nur für Diabetiker, sondern auch zum Abnehmen.

In der Ernährungswissenschaft scheint es auch in Deutschland hinter den Kulissen zu brodeln. Diesen Eindruck konnte man jedenfalls beim Symposium „Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ gewinnen, zu dem die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeer-

krankungen (DGFF), die Deutsche Gesellschaft für Arterioskleroseforschung (DGAF) und der Arbeitskreis Omega-3 am 20. Februar nach Frankfurt geladen hatten. Alle drei eingetragene Vereine pflegen durchaus enge Kontakte zur Pharma- und Margarine-Industrie, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen beziehungsweise der Angst davor sehr gut verdient. Immerhin handelt es sich nach wie vor um die Todesursache Nummer eins.

Erforschung vernachlässigt

Nach Jahrzehnten der Verunglimpfung der Fette im Allgemeinen und der tierischen Fette und damit auch des Cholesterins im Besonderen waren in Frankfurt nun auch kritische Töne zu hören. Man habe die genaue Erforschung der Fettverdauung und -verwertung seit den 70er Jahren vernachlässigt, sodass bis heute viele Grundsatzfragen nicht geklärt seien, sagte Dr. Hans-Ulrich Klör, Medizin-Professor aus Gießen. Klar sei jedoch, dass die pauschale Annahme, Fett mache fett, nicht stimme. Als Beispiel nannte er die mittelkettigen gesättigten Fette (MCTs – Medium-chain triglycerides) aus Milch- und Kokosfett. Sie heizen die Fettverbrennung in der Leber an. Folglich sei es unwahrscheinlich, dass sie auf den Hüften landen.

Professor Dr. Stefan Lorkowski

Wer nun glaubt, die frohen Botschaften sollten ab sofort auch unters essende Volk getragen werden, irrt. Einige der Referenten fanden sie vielmehr „ungünstig für die Ernährungsberatung“. So stellt sich die Frage, was eine Ernährungsberatung nützt, die ihre überholten Empfehlungen gegen neue Erkenntnisse abschotten möchte. Immerhin war man sich darin einig, dass es nicht sinnvoll ist, gesättigte Fette durch leicht verdauliche Kohlenhydrate zu ersetzen. Professor Dr. Ursel Warburg von der Fachhochschule Münster erklärte, es sei sehr viel besser, einen Teil der gesättigten Fette und einen Teil der Kohlenhydrate durch Fette und Öle mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren zu ersetzen. Also eher weniger Brötchen und Nudeln und dafür mehr Gemüse und Salate, angemacht mit Raps- und Olivenöl, Oliven und Nüssen.

Angesichts der Daten, die in Frankfurt vorgestellt wurden, mutet es geradezu befremdlich an, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihrer soeben veröffentlichten Überarbeitung der Leitlinie „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ noch immer vor Fett im Allgemeinen und vor gesättigten Fetten und Milchfett im Besonderen warnt. Denn die Leitlinienkommission hat keine überzeugenden Belege dafür gefunden, dass die Menge an (gesättigtem) Fett auf dem Teller mit Krebs, Diabetes, Schlaganfall, Bluthochdruck oder Fettsucht zusammenhängt. Bei Omega-3-Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln hat sich sogar gezeigt, dass ein hoher Konsum das Risiko für Bluthochdruck sowie koronare Herzkrankheiten vermindert.

Patienten richtig beraten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät der Bevölkerung jedoch weiterhin, beim Fett zu sparen und fettarme Milchprodukte zu bevorzugen, obwohl die eigenen Leitlinien dafür keine wissenschaftlichen Gründe nennen können. Das heißt auch, dass die DGE die neuen Erkenntnisse weder den Ernährungsberatern noch den Verbrauchern vermittelt. Bleibt zu hoffen, dass die rund 200 Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten, die sich auf dem Frankfurter Symposium informierten, diese Aufgabe bei ihrer Patientenberatung übernehmen.

Man sollte sich also nicht die Butter vom dünner geschnittenen Brot nehmen lassen und sich bei Gemüse und Salat reichlich bedienen, die mit einem schönen Essig-Öl-Dressing oder mit einem Stich Butter allemal besser schmecken.