

Dick und herzkrank durch zu viel Fett?

Seit den 1980er-Jahren wurde empfohlen, möglichst fettarm zu essen. Der Grund dafür war die Anti-Fett-Hypothese von Ancel Keys. Er war überzeugt, sich fettarm zu ernähren, schütze vor Herzinfarkt und Übergewicht. Dies ist allerdings ein grosser Irrtum, wie mittlerweile zahlreiche Studien gezeigt haben. Wir brauchen Fett – gerade für Herz und Kreislauf, aber auch für die Gewichtskontrolle.

Der fette Irrtum begann in der 1950er-Jahren, als der Physiologe Ancel Keys nach der Ursache für den drastischen Anstieg tödlich verlaufender Herzinfarkte in den USA suchte. Seine



Besser Butter zum Gemüse statt aufs Brot.

Sieben-Länder-Studie sollte dieses Mysterium enträtseln. Nach Auswertung der Daten war der Übeltäter schnell gefunden – es traf das Fett. Keys stellte fest, dass die Amerikaner im Vergleich zu den Japanern oder Italienern viel mehr Fett, vor allem gesättigte Fettsäuren assen und häufiger an Herzinfarkt starben. Obwohl Wissenschaftler schon damals seine Studie massiv kritisierten, verbreitete sich seine Anti-Fett-Hypothese weltweit und war Grundstein für die in den 1980er-Jahren von Fachgesellschaften herausgegebenen Emp-

fehlungen für eine fettarme Ernährung. Ab diesem Moment sollten uns magere Zeiten bevorstehen, mit weitreichenden Konsequenzen: Wer unter erhöhten Cholesterinwerten litt, bekam ab sofort vom Arzt als erstes die Butter, dann das Frühstücksei und schliesslich den Speck vom Menüplan gestrichen. Ernährungsberater versorgten ihre gewichtigen Patienten mit Fettaustauschtabelle und liessen sie Fettpunkte zählen. Auch für die Gemeinschaftsverpflegung in Krankenhäusern, Kindergärten, Schulen sowie Altenwohnheimen musste die Fettbremse gezogen werden. Und damit die Umsetzung der fettarmen Kost für den Verbraucher möglichst reibungslos erfolgen konnte, hat die Lebensmittelindustrie die Regale mit Low-Fat-Produkten befüllt. Am Ende stellt sich die Frage: Was hat das alles gebracht? Nach heutigem Kenntnisstand können wir davon ausgehen, dass diese bei der Bevölkerung gepuschte Fettphobie die Adipositas- und Diabetes-Epidemie mit verursacht hat.

Gesunde Gefässe durch fettarme Kost?

Das vorrangige Ziel der fettarmen Ernährung ist die Reduktion gesättigter Fettsäuren sowie eine Senkung der Cholesterinzufuhr – und das alles im Austausch gegen Kohlenhydrate. Der Verzicht auf Butter, Speck und fetten Käse bei gleichzeitig grosszügigem Konsum von Brot,



Kartoffeln und Teigwaren bewirkt zwar eine Senkung des LDL-Cholesterins, das als Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen gilt. Allerdings konnte dieser Zusammenhang nie eindeutig belegt werden. Im Gegenteil: Inzwischen liegen überzeugende Studienergebnisse vor, die zeigen, dass ein höherer Fettkonsum das Risiko für koronare Herzkrankheiten sogar senkt. Aus Meta-Analysen geht hervor, dass sich die verteufelte Butter in Sachen Herz-Kreislauf-Schutz meistens neutral verhält, ebenso der Käse. In manchen Untersuchungen zeigen gesättigte Fettsäuren sogar einen günstigen Einfluss auf die Gefäss- und damit auf die Herzgesundheit, so z.B. in der Analyse der niederländischen EPIC-Kohorte, in der speziell Butter mit ihren kurz- und mittelkettigen gesättigten Fettsäuren das Herzinfarkttrisiko senkte. In einer Studie an schwedischen Frauen erhöhte sich das Myocardinfarkttrisiko, wenn die Probandinnen die Butter aufs Brot schmierten, und sank, wenn sie diese zum Kochen z.B. von Buttergemüse verwendeten. Zwar erhöhen einige gesättigte Fettsäuren wie die Palmitinsäure (C16) den LDL-Spiegel, aber auch das gute HDL-Cholesterin, und senken bei gleichzeitiger Kohlenhydratreduktion die Triglyzeride sowie die stark atherogenen kleinen dichten LDL-Partikel. Leider werden diese günstigen Effekte der gesättigten Fettsäuren immer wieder vernachlässigt.

Schlanker durch Low-Fat?

Wer zu viel Speck an Bauch, Po und Hüften besitzt, der hat wohl zu viel Fett gegessen, so die Ansicht vieler Experten und folglich auch vieler Verbraucher. Die Begründung für die Fettmacht-fett-These klingt erst einmal plausibel: Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiss. Es ist der Nährstoff mit der höchsten Energiedichte. Sich mit einer fettreichen Ernährung schneller einen Energieüberschuss anzueissen, klingt deshalb schlüssig. Wer aber die wissenschaftlichen Beweise für diese Annahmen sucht, wird sich über die magere Datenlage wundern.

Die Ergebnisse der grössten europäischen Langzeitbeobachtungsstudie (EPIC), die 2009 publiziert wurde, widerlegt die Annahme, dass Fett ein Dickmacher ist. Im Rahmen dieser Untersuchung beobachteten Forscher über mehrere Jahre hinweg, wie sich das Körpergewicht von 90.000 Männern und Frauen abhängig von der Art und Menge des verzehrten Fettes veränderte. Ihr Fazit sollte zumindest die Befürworter einer fettarmen Ernährung überraschen: Es bestand kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Menge und Art des verzehrten Fettes und der Gewichtszunahme. Low-Fat als Schutzmassnahme vor Übergewicht ist somit nicht schlüssig. Aber genauso wenig evidenzbasiert ist es, Low-Fat als beste Abspeckstrategie zu empfehlen. Die jüngste Meta-Analyse beweist, dass sich mit fett- und eiweissbetonten Low-Carb-Diäten zwar moderate, aber dennoch statistisch signifikant bessere Gewichtsverluste erreichen lassen als mit einer fettarmen Kost. Aber nicht nur das, ganz nebenbei verbessert sich auch noch das Blutfettprofil, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.

Leider wird Fett als Nährstoff immer isoliert betrachtet, und genau darin liegt der Irrtum. Viel wichtiger ist es, die Energiedichte der gesamten Mahlzeit zu bewerten. Diese kann beispielsweise trotz hohem Fettanteil sehr niedrig ausfallen. Das hängt massgeblich davon ab, ob gleichzeitig viel wasserreiches Gemüse, Salat oder Obst dazu kombiniert wird. So gesehen, ist die Energiedichte von Steak mit Kräuterbutter und gebratenem Gemüse sehr viel niedriger als



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

die von Vollkornbrot mit Butterkäse. Das liegt daran, dass Steak und Gemüse viel Wasser enthalten, während Brot trocken, wasserarm und energiereich ist – das kann der fette Käse nicht wettmachen. Deswegen ist es ratsam, den fetten Käse lieber mit Obst oder Gemüse zu verpeisen. Daneben ist auch die Wirkung der Mahlzeit auf den Hormonstoffwechsel sowie auf die Sättigung nicht zu vernachlässigen. Ist diese ballaststoffreich, voluminös mit einem hohen Eiweiss- und niedrigen Kohlenhydratanteil, wird sie nachweislich lange satt machen und die Produktion des fett-speichernden Hormons Insulin im Zaum halten. Fazit: Fett macht also nicht fett – und fettarm nicht zwangsläufig schlank. Fett schmeckt und wem's schmeckt, der bleibt besser gelaunt!

Wir brauchen Fett

Wer rigoros das Fett aus seiner Ernährung verbannt, läuft Gefahr, krank zu werden. Fett ist neben Eiweiss ein essenzieller Nährstoff, das heisst, wir müssen diesen mit der Nahrung aufnehmen, weil wir nicht in der Lage sind, alle für unseren Körper notwendigen Fettsäuren selbst herzustellen. Fett ist also mehr als ein Energielieferant, er erfüllt viele Funktionen in unserem Körper. Er macht nicht nur unser Essen schmackhaft, sondern ermöglicht es, dass die vielen darin enthaltenen fettlöslichen Vitamine auch von unserem Körper genutzt werden können. Fett ist zudem unentbehrlich für unsere Gehirnentwicklung, es stärkt unser Immunsystem, schützt unsere Nerven, hält unsere Gefässe geschmeidig und ist bei der Bildung von Hormonen beteiligt – ein unentbehrlicher Allrounder eben.

Mehr Fett für die Zukunft

Die Amerikaner waren es, die den Genuss von Butter, Eiern und Speck in Frage gestellt haben. Mit ihren neuen Guidelines, die im Januar diesen Jahres erschienen sind und vieles davon widerlegen, haben sie nun Ernährungsexperten auf der ganzen Welt überrascht. Dass die Datenlage für ihre bisherigen Ernährungsempfehlungen sehr spärlich war, war eine der Einsichten. Aus diesem Grund haben das *U.S. Department of Health and Human Services (HHS)* und das *U.S. Department of Agriculture (USDA)* die Begrenzung der Nahrungscholesterinzufuhr sowie die Obergrenze für die Fettempfehlung komplett gestrichen. Statt Nährwertrelationen finden sich nun Empfehlungen zu gesunden Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Omega-3-fettsäurereichem Fisch, ungezuckerten Milchprodukten, Vollkornwaren, Nüssen sowie Pflanzenölen. Es bleibt zu hoffen, dass der Rest der Welt, wie schon in der Vergangenheit geschehen, mit den Amerikanern mitzieht.

Literatur

Praagman J et al: The association between dietary saturated fatty acids and ischemic heart disease depends on the type and source of fatty acid in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition – Netherlands cohort 1,2 *AJCN*. First published ahead of print January 20, 2016 as doi: 10.3945/ajcn.115.122671.

Mozaffarian D: Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity A Comprehensive Review <http://circ.ahajournals.org/content/133/2/187.full.pdf+html?sid=24cb048b-feaf-47dd-8761-e8b912d2ee1e>



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Krauss RM et al: Separate effects of reduced carbohydrate intake and weight loss on atherogenic dyslipidemia. Am J Clin Nutr 2006;83:1025–31.

Patterson E et al: Association between dairy food consumption and risk of myocardial infarction in women differs by type of dairy food. J Nutr. 2013 Jan;143(1):74–9.

Forouhi NG et al: Dietary fat intake and subsequent weight change in adults: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohorts. Am J Clin Nutr 2009;90:1632–41.

Sackner-Bernstein J et al: Dietary Intervention for Overweight and Obese Adults: Comparison of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets. A Meta-Analysis. PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0139817 October 20, 2015.

Deirdre KT et al: Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. Lancet Diabetes Endocrinol 2015, published online, October 30, 2015 [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587\(15\)00367-8](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587(15)00367-8).

Gonder U, Worm N: Mehr Fett. Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein. Liebeserklärung an einen zu Unrecht verteufelten Nährstoff. Systemed Verlag, 2010

Dietary Guidelines for Americans 2015–2020. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Autorin

Franca Mangiameli, Diplom-Oecotrophologin
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hamburg
Telefon 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter für Ernährungsfachleute März 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch