

Woher kommt die Fettphobie der US-Bundesregierung?

Von Dariush Mozaffarian und David S. Ludwig, 9. Juli 2015

Boston – Mit der Publikation der Ernährungsrichtlinien durch die amerikanische Bundesregierung im Jahr 1980 hat sich der Schwerpunkt der US-Ernährungspolitik auf die Reduzierung des Fettanteils in der Ernährung konzentriert. Die empfohlene Fettmenge sollte dabei nicht mehr als 30% der täglichen Energiezufuhr betragen. Die Furcht vor Fett hatte weitreichende Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten, von der Verbraucherpräferenz bis hin zu den Milliarden an Dollars, die von der Armee, den öffentlichen Krankenhäusern und Schulbezirken für Nahrungsmittel ausgegeben wurden. Wie wir in einem jüngst in der Fachzeitschrift *The Journal of the American Medical Association* veröffentlichten Artikel darlegen, ist es 35 Jahre nach diesem ernährungspolitischen Wandel höchste Zeit für uns, den Nahrungsfetten wieder die ihnen gebührende Bedeutung zurückzugeben.

Die Ernährungsrichtlinien haben das Essverhalten der US-Bevölkerung geändert. Mitte der 90er-Jahre wurde der Nahrungsmittelmarkt von einer Welle an fettarmen Produkten überschwemmt: fettfreie Salatsaucen und Kartoffelchips, fettarme, gezuckerte Milch und Joghurtprodukte, fettarme verarbeitete Wurst- und Geflügelware. Ein weiteres Beispiel sind die fettfreien Snack Well's Cookies. 1994 und somit nur zwei Jahre nach ihrer Markteinführung schnellte Snack Well's in den USA zur Nummer eins der Guetzli-Marken auf und verdrängte damit die Oreo-Guetzli, die während über 80 Jahren den ersten Platz belegten.

Empfehlungen zufolge sollte Fett durch Kohlenhydrate ersetzt werden, welche als Grundlage einer gesunden Ernährung angepriesen wurden. Die 1992er-Ausgabe der vom US-Landwirtschaftsministerium erstellten Ernährungspyramide empfahl, täglich bis zu 11 Portionen Brot, Getreide, Reis oder Nudeln zu konsumieren. Sowohl die Bevölkerung als auch die Lebensmittel- und Gastronomieunternehmen folgten dem Rat – der Fettkonsum sank, während der Verzehr von Kohlenhydraten stark zunahm.

Wie in anderen wissenschaftlichen Bereichen wurden auch in der Ernährungswissenschaft schnelle Fortschritte erzielt. Bereits im Jahr 2000 begann man, die Vorzüge einer sehr fettarmen Ernährung in Frage zu stellen. Die 30%-Grenze für die tägliche Fettaufnahme wurde als willkürlich, wenn nicht gar als gesundheitsschädlich angesehen. Laut einem Bericht des Medizinischen Instituts der USA zeichnete sich in den Ernährungsrichtlinien von 2005 eine langsame Abkehr von der Anti-Fett-Kampagne der US-Regierung ab. Die Obergrenze für den täglichen Fettanteil wurde darin auf 35% erhöht und erstmals wurde eine Untergrenze von 20% empfohlen.

Dieser entscheidende Richtungswandel blieb von den Ernährungspolitikern jedoch weitgehend unbeachtet. In den Nährwertangaben auf allen Verpackungen wurde – und wird heute noch – für den Gesamtfettanteil weiterhin die alte 30%-Grenze angeführt, während die US-



Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörden (*Food and Drug Administration, FDA*) gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel immer noch nach dem Gesamtfettgehalt und ungeachtet der Bezugsquelle festlegt. So wurde im März ein Hersteller von Imbissriegeln für Kinder von der FDA formell verwarnet und aufgefordert, seine Produkte nicht als «gesund» zu vermarkten, wenn deren Gesamtanteil an Fett und gesättigten Fettsäuren die jahrzehntealte Obergrenze überschreitet, obwohl die Fette dieser Produkte überwiegend aus Nüssen und gesunden pflanzlichen Quellen stammen.

Das vom Nationalen Gesundheitsinstitut lancierte «We Can!»-Programm empfiehlt, dass Kinder «praktisch jederzeit» fettfreie Salatsauce, Ketchup, Diät-Sodas und fettarmes Rindfleisch zu sich nehmen, aber nur «ab und zu oder selten» Gemüse mit zugefügtem Fett, Nüsse, Erdnussbutter, in Öl eingelegten Dosentunfisch und Olivenöl essen. Das «*National School Lunch Program*» verbietet erstaunlicherweise Vollmilch, während es gezuckerte Magermilch zulässt.

Auch bei den Verbrauchern kam es nicht zu einer Gewohnheitsänderung. Nach jahrelanger Low-Fat-Propaganda wird von den meisten US-Amerikanern auch heute noch der Verzehr von Nahrungsfett aktiv vermieden, während sie viel zu viel raffinierte Kohlenhydrate zu sich nehmen. Diese Furcht vor Fett begünstigt die Vermarktung fettarmer Produkte von zweifelhaftem gesundheitlichem Wert.

Jüngste Forschungsergebnisse belegen die Sinnlosigkeit einer ausgeprägt fettarmen Ernährung. Dies bestätigen auch zahlreiche Erfahrungswerte aus breit angelegten, randomisierten Studien, die 2006 und 2013 durchgeführt wurden und zeigten, dass eine fettarme Diät keinen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes oder Krebsrisiken hat, während eine fettreiche, mediterrane Ernährung mit vielen Nüssen und extra nativem Olivenöl, deren Fettanteil bei über 40% des Tagesenergiebedarfs liegt, das Risiko für eine Herzkreislauferkrankung, für Diabetes oder eine langfristige Gewichtszunahme deutlich verringert. Andere Studien haben ergeben, dass sich fettreiche Diäten ebenso gut, wenn nicht gar besser als fettarme Diäten, zum kurzfristigen Abnehmen eignen und dass eine langfristige Gewichtszunahme vielmehr von der Fettart als vom Fettgehalt der Nahrungsmittel abhängt.

Dies bedeutet nicht, dass eine fettreiche Ernährung immer gesund und eine fettarme Ernährung gesundheitsschädlich ist. Doch anstatt sich ausschliesslich nach den Verpackungsangaben zum Fettgehalt zu richten, sollte vermehrt Wert auf den Verzehr von minimal verarbeiteten Obst und Gemüse, Nüssen, Bohnen, Fisch, Joghurt, Pflanzenölen und Vollkornprodukten an Stelle von raffiniertem Getreide, Kartoffeln, Zuckerzusätzen und verarbeitetem Fleisch gelegt werden. Wie viel wir essen, hängt auch davon ab, was wir essen. Kalorien reduzieren, ohne die Qualität der Ernährung zu verbessern, führt nur selten zu einer langfristigen Gewichtsabnahme.

Im Licht dieser neuen Erkenntnisse hat das *US-Dietary Guidelines Advisory Committee*, ein Beratungsausschuss, der sich aus verschiedenen Ernährungswissenschaftlern zusammensetzt, 2015 zum ersten Mal in 35 Jahren entschieden, der US-Regierung Ernährungsempfehlungen ohne Vorgaben zum Gesamtfettgehalt zu übermitteln. In seinem Bericht werden ferner Produkte mit reduziertem Fettgehalt ausdrücklich nicht für die Vorbeugung von Fettleibigkeit



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

empfohlen, während gleichzeitig die Bedeutung einer auf gesunden Nahrungsmitteln basierenden ausgewogenen Ernährung betont wird.

Die Begrenzung des Fettanteils in der Ernährung ist ein überholtes Konzept und behindert einen grundlegenden Wandel, da damit nicht nur die Vermarktung von gesundheitsschädlichen Low-Fat-Produkten gefördert, sondern auch die Bemühungen zur Verminderung des Konsums von raffinierten Getreiden und Zuckerzusätzen untergraben und die Nahrungsmittelindustrie davon abgehalten wird, Produkte mit höherem Gehalt an gesunden Fetten zu entwickeln. Glücklicherweise wird dieser Standpunkt von den Verfassern der Ernährungsrichtlinien mitgetragen. Ob er diesmal auch von der Regierung, den Ernährungspolitikern und der Nahrungsmittelindustrie zur Kenntnis genommen wird, bleibt abzuwarten.

Autoren

Dieser Meinungsartikel von **Dariush Mozaffarian und David S. Ludwig** ist am 9. Juli 2015 auf Seite A27 in der New York Times erschienen, unter der Schlagzeile: Keine Angst vor Fett. Übersetzung ins Deutsche: Trait d'Union, Bern

Dariush Mozaffarian ist Dekan an der *Friedman School of Nutrition Science and Policy* der *Tufts University*. David S. Ludwig ist Direktor des *Obesity Prevention Center* am *Boston Children's Hospital* und Autor des in Kürze erscheinenden Buchs mit dem Titel «*Always Hungry? Conquer Cravings, Retrain Your Fat Cells, and Lose Weight Permanently*» (Ständig hungrig? Wie Sie Ihren Heisshunger kontrollieren, Ihre Fettzellen umgewöhnen und Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren).

Newsletter für Ernährungsfachleute Januar/Februar 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch