

Freispruch für die Butter

Neue Studien stellen die Verteufelung von Butter Sahne & Co in Frage und zeigen, dass Fett nicht grundsätzlich dick macht. FIT sprach mit Experten über aktuelle Studien und fette Irrtümer.

Text Inga Paulsen

Seit vierzig Jahren treibt eine Botschaft in unseren Köpfen ihr Unwesen. Nur wegen ihr haben Millionen von Menschen fetten Käse verbannt und stattdessen magere Putenbrust aufs ungebutterte Brot gelegt, schoben die knusprige Haut vom Hähnchenschenkel mit trännendem Auge an den Tellerand und naschten höchstens eine Tüte fettfreier Lakritz. „Fett ist der Feind, tierischer Art sogar der Todfeind“ dröhnte es weltweit in den Köpfen. Und weil Verzicht so schwer ist, kauften wir Low Fat-Produkte um unsere Bedürfnisse dennoch zu befriedigen. Mittlerweile streiten sich Diätexperten darüber ob Fett oder Kohlenhydrate uns dick machen. Und es kursieren Gerüchte, dass die Anti-Fett-Kampagne, die vor Jahren aus USA zu uns rüberschwappte auf nur einer völlig fehlinterpretierten Studie basiert.

Wir haben die aktuellsten Fakten zum Thema „Fett und Gesundheit“ zusammen getragen und akute Streitfragen mit Experten geklärt. Die Ergebnisse schmieren wir Ihnen jetzt mal ganz frisch aufs Brot.

1. STREITFRAGE: Ist Butter gesünder als Margarine?

Reich an tierischen Fetten und herzschädigenden gesättigten Fettsäuren – der Ruf der Butter ist seit Jahren ruiniert. Statt ihrer bestreichen wir unsere Stulle und backen den Kuchen mit Margarine, Diätmargarine oder anderen butterähnliche Aufstrichen. Fakt ist jedoch: Schon 2004 zeigte eine schwedische Studie, dass ein hoher Verzehr an Milchfett das Herzinfarktrisiko nicht steigert. Den Grund dafür fanden 2010 Wissenschaftler der Friedrich-Schiller Universität Jena: Milchfett enthält neben den klassischen gesättigten Fettsäuren auch kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Das Verhältnis von omega-6- zu herzschützender omega-3-Fettsäuren ist optimal. Dazu Ernährungswissen-

Fxxx



schaftler Nicolai Worm: „Wenn ich zwischen Butter und Margarine wählen sollte, wähle ich Butter. Sie enthält fast jede bekannte gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, ist pur und lecker. Statt Margarine sollte man „Diät-Margarine“ verwenden, da viele einfache Pflanzenmargarinen immer noch ungesunde Trans-Fettsäuren enthalten.“

2. STREITFRAGE: MACHT TIERISCHES FETT KRANK?

Ob Schmalz, Butter, Sahne oder Speck ungesund ist, hängt von der Zusammensetzung und den enthaltenen Fettsäuren ab. Es gibt lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht um zu funktionieren und die wissenschaftlich erwiesen Gefäße und Zellen schützen zum Beispiel einfache ungesättigte Fettsäure wie Ölsäure oder mehrfach ungesättigte wie die Omega-3-Fettsäuren. Letztere kommen auch in vielen tierischen Produkten vor.

„Es sind vor allem die gesättigten Fettsäuren im tierischen Fett, die unseren Gefäßen schaden und den Cholesterinspiegel erhöhen. Sämtliche gesättigte Fettsäuren sollten deshalb nur eingeschränkt verzehrt werden.“ warnt Ernährungsmediziner Dr. Burkhard Jahn. Anders Nicolai Worm. Er weist auf eine im Frühjahr 2010 im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte Metaanalyse zu gesättigten Fetten hin, deren Ergebnis das Gegenteil zeigt: „Menschen die häufig gesättigte Fettsäuren essen, haben laut dieser Analyse kein erhöhtes Risiko für Arteriosklerose oder Herzinfarkt im Vergleich zu Menschen, die nur wenig gesättigte Fettsäuren essen. Es ist eine nicht auszumerzende Fehleinschätzung, dass besonders tierische Lebensmittel reich an gesättigten Fettsäuren sind, denn Fleisch aus Geflügel-, Schwein-,

Rind- oder gar Fischfleisch enthält außerdem auch viele ungesättigte lebensnotwendige Fettsäuren. Und was Milchfett angeht gibt es sogar wissenschaftliche Hinweise, dass Milchprodukte sogar das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken und die Gewichtsabnahme unterstützen.“ Man kann also nicht pauschal sagen, dass tierisches Fett krank macht, weil es auf die Art des Fettes ankommt. Der gemeinsame Gesundheitstipp unserer Experten: Bevorzugen Sie omega-3-fettsäurereiche Fette etwa aus dem Fleisch von Wildtieren oder dem Öl der Kaltwassermeeresfische. Makrele, Hering, Stint & Co. Diese senken nachweislich den Blutfettspiegel, wirken entzündungshemmend und blutverdünnend. Sie sollten mindestens zweimal wöchentlich verzehrt werden.

3. STREITFRAGE: ERHÖHT PFLANZENÖL DEN CHOLESTERINSPiegel IM BLUT?

Was kaum einer wußte: Ja! Es kommt aber auf das Pflanzenfett und dessen Verarbeitung an. Ob ein Öl gesund ist oder nicht hängt zum Beispiel vom Verhältnis der ungesättigten Fettsäuren ab. Wir verzehren etwas 6mal mehr omega-6-Fettsäuren pro Tag als unserer Gesundheit gut tut, denn sie steckt in der Grundlage für Margarine und Fritierfett und in größeren Mengen in Distel-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl. „Ich empfehle meinen Patienten in der Küche mehr Raps-, Oliven- oder Leinöl zu verwenden, denn sie enthalten lebensnotwendige und hierzulande zu wenig verzehrte Omega-3-Fettsäuren. Auf gehärtete Pflanzenfette jegliche Art sollte ganz verzichtet werden.“ empfiehlt Dr. Jahn denn bei der Härtung von Pflanzenfette entstehen sogenannte Transfettsäuren. Die-

HITLISTE

DER FETTVERZEHr IST HIERZULANDE DEUTLICH ÜBER DEN EMPFEHLUNGEN. ABER AN DEN HERZGESUNDEN OMEGA 3 FETTSÄUREN MANGELT ES. HIER DIE SIEBEN BESTEN QUELLEN.



1 RAPSÖL

2 OLIVENÖL

3 LEINSAMEN-/ÖL

4 LACHS

5 SARDELLEN

6 SARDINE

7 HERING

FETTE IRRTÜMER DER FORSCHUNG

Unsere Experten beschäftigen sich intensiv mit der Ernährungsforschung und haben mit ihren Diätkonzepten vielen Patienten geholfen.

DR. NICOLAI WORM. Ernährungswissenschaftler, Buchautor, Entwickler der LOGI-Diät und seit Jahren Gegner der Anti-Fett-Kampagne.

DR. BURKHARD JAHN Ernährungsmediziner mit eigener Praxis. Er ist bekannt als Diätexperten aus TV und Radiosendungen.

se erhöhen laut Studien nicht nur im Körper das schädliche LDL-Cholesterin, sondern senken auch das gefäßschützende HDL-Cholesterin. Hauptquelle sind industriell erzeugte Produkte wie etwa Margarine, Kekse, Blätterteig oder Fastfood. Weil sie so gefährlich sind, dürfen Lebensmittel etwa in Dänemark nicht mehr als zwei Prozent trans-Fettsäuren enthalten. Die wichtigste Ursache für hohe Cholesterinwerte im Blut hat übrigens eine Studie am Oakland Research Institute gefunden. Dort hatten Menschen die bevorzugt einfache Kohlenhydrate wie Sweets, Weißmehlprodukte oder Knapperzeug aßen zu viel „böses“ LDL-Cholesterin im Blut.

3. STREITFRAGE: Sind Low Fat-Diäten besser als Low Carb?

„Mehr als ein Dutzend hochwertige Studien zeigen das Low Carb Diäten selbst mit geringer Kalorieneinschränkung funktionieren, während nach einer erfolgreichen Low Fat Diät das verlorene Gewicht schnell wieder ansteigt.“ so Worm, der in seiner LOGI-Kost auf Eiweiß als Sattmacher setzt und nur Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index empfiehlt. „Die Reduktion von einfachen Kohlenhydrate ist entscheidend für den Diäterfolg, denn ihr Verzehr führt zu Heißhunger, bremst über das Hormon Insulin sofort den Fettabbau und fördert die Körperperettsynthese“ weiß Jahn aus Erfahrung mit Patienten. Fazit: Auch wenn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung noch über die neue Nährstoffempfehlung grübelt, sagen wir: Freispruch fürs Fett. Kombinieren sie gesunde Omega-3 Fettsäure-Quellen mit Milchprodukten und essen sie viel frisches Gemüse, Obst und komplexe Kohlenhydrate. Dann steht dem gesunden Genuss nichts im Wege.

Gesunder Essen: Zeit für einen Ölwechsel!

Unsere Stoffwechselfmaschine braucht Öl um einwandfrei zu laufen. Hier ein Überblick, was die beliebtesten Fettlieferanten zu bieten haben.



OLIVENÖL: Enthält 72 Prozent herzgesunde Ölsäure. Auch andere präventive Wirkungen sind wissenschaftlich erwiesen. Tipp: „Extra natives“ Öl für die kalte Küche nutzen.



BUTTER: 100 Gramm enthalten 50 Gramm gesättigte Fettsäuren. Aber: Nach neuesten Studien darf sie wieder aufs Brot gestrichen werden. Lecker!



MARGARINE: Besteht aus Pflanzenölen wie Sonnenblumen- oder Sojaöl, dass leider kaum Omega-3 Fettsäuren enthält. Manche enthalten viele Transfettsäuren.



DIESTELSÖL: Das Verhältnis von Omega 6-Fettsäuren zu Omega-3 Fettsäuren ist 260 :1. Eher ungünstig! Nur ab und an für die kalte Küche!



WALNUSSÖL: Enthält sowohl Omega-6 als auch Omega-3 Fettsäuren und viel zellschützendes Vitamin E. Ideal als Aromat für Salatdressings und Dips. Nicht zum Braten geeignet.



SCHMALZ: Ist verarbeitetes Schlachtfett von Tieren und besteht zu 100 Prozent aus Fett. Wer Kalorien sparen will, verwendet Schmalz selten.

FOTOS:

+ neueste forschung + + + neueste



FRIERTFETT: Ist gehärtetes Pflanzenfett reich an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren. Je weniger Sie davon verzehren, desto besser für ihre Arterien.



RAPSÖL: Läuft durch den hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren dem Olivenöl in Sachen Gesundheitsbooster den Rang ab. Gibt's auch mit buttriger Note als flüssigen Butterersatz.



SONNENBLUMENÖL: Ist im Gegensatz zu vielen Pflanzenölen zum Braten gut geeignet. Leider auch reich an Omega-6 Fettsäuren, die im Übermaß entzündungsfördernd wirken. Deshalb: Sparsam dosieren.



XXXL: Das ~~W~~orks Tarmac SL 3 Super Light[®] vereint ein extraleichtes Carbonkit, eine hohe Rahmensteifigkeit und ein überaus agiles Handling – das alles aber zu einem stolzen Preis! Von Specialized, circa 7990

A

1/2