


Die Fett-Lüge



Vergessen Sie Diäten und Kalorienzählen. Nicht wie viel man isst, ist entscheidend für Gewicht und Gesundheit, sondern was. Und mit dabei auf dem Speiseplan: Fett!

TEXT *Sandra Teuber*

Wer seit Jahren vergeblich versucht, Gewicht zu verlieren, darf aufatmen. Nicht unsere Gene oder unser schwacher Wille sind allein schuld daran, dass die Waage ständig zu viel anzeigt, sondern das Fett. Und zwar das Fett, das wir nicht gegessen haben. Denn Fett macht nicht dick sondern satt und dadurch schlank, sagen immer mehr Ernährungsexperten und Organisationen und berufen sich auch darauf, dass manche Studien, auf deren Basis jahrzehntelang Ernährungsempfehlungen abgegeben wurden, offen-

sichtlich oftmals tendenziös ausgerichtet oder gar manipuliert worden sind.

Weil das Fett im Gegensatz zum Zucker keine finanzstarke Lobby im Rücken hatte, wurde es in den 70er-Jahren als Übeltäter für die wachsende Anzahl von Herzkrankheiten und Übergewicht in der Bevölkerung gebrandmarkt und systematisch vom Teller verbannt. Begründung: Fett enthält pro Gramm neun Kalorien, Kohlenhydrate und Proteine dagegen nur halb so viel. Die Nahrungsmittel-Industrie sprang begeistert auf den Zug auf, ersetzte das Fett in ihren

Standardprodukten durch billigere und vor allem leere Kohlenhydrate und erfand ganze Paletten an fettreduzierten Light-Produkten, die zu schwindelerregenden Absätzen führten.

Dennoch ist die Menschheit heute so dick wie nie zuvor: Erstmals leben auf der Welt mehr Fettleibige als Hungernde. Die Anzahl stark Übergewichtiger ist sechsmal höher als vor 40 Jahren. Auch in der Schweiz ist bald fast jeder Zweite zu schwer. Dies führt nicht nur zu Gelenkschäden an Hüften und Knie, sondern auch zu einem erhöhten Sterberisiko: Immer mehr Menschen senken schon im mittleren Alter Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker mit starken Medikamenten, um Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Leberzirrhose oder Nierenversagen entgegenzuwirken.

Schuld an der fatalen Entwicklung sei der Irrglaube, dass alle Kalorien gleich sind, behauptet der amerikanische Arzt und Bestsellerautor Dr. Mark Hyman. Gemäss dem gängigen Ernährungsverständnis «eine Kalorie ist eine Kalorie», welches auch britische Wissenschaftler des National Obesity Forums und der Public Health Collaboration als «der grösste Fehler der modernen Medizin-Geschichte» bezeichnen, wäre eine Cola mit 100 Kalorien demnach eine sinnvollere Zwischenmahlzeit als 30 Gramm Nüsse mit knapp 200 Kalorien.

Doch Nahrung ist mehr als reine Energie. Nahrung ist auch Information. «Unser Essen enthält Botschaften, die den Stoffwechsel und das Hungergefühl regulieren», schreibt Hyman in seinem demnächst auf Deutsch erscheinenden Buch «Iss Fett, werde schlank». Nicht wie viel wir essen bestimmt über Gewicht und Gesundheit, sondern was. Oder anders gesagt: Die Art der Kalorien, die der Körper aufnimmt, beeinflusst die Menge der Kalorien, die er verbrennt.

So hat das Trinken einer Cola oder der Verzehr einer Scheibe Brot einen völlig anderen Effekt auf unser System als derjenige einer Handvoll Nüsse: Zucker und leicht verfügbare Kohlenhydrate treiben nach jeder Mahlzeit den Blutzuckerspiegel in die Höhe, was dazu führt, dass die Kalorien aufgrund der Ausschüttung von Insulin direkt in den Fettzellen gespeichert werden, anstatt im Blut als Energie zur Verfügung zu stehen. «Die Fettzellen stopfen sich voll, der >

Fettiges gewinnt an Wert

Von Behörden herausgegebene Ernährungspyramiden dienen dazu, der Bevölkerung eine quantitative Ernährungsempfehlung abzugeben. Die erste in dieser Form entstand 1992 und wurde inzwischen mehrfach angepasst – in der Schweiz zuletzt 2014 (Schweizer Lebensmittelpyramide gemäss

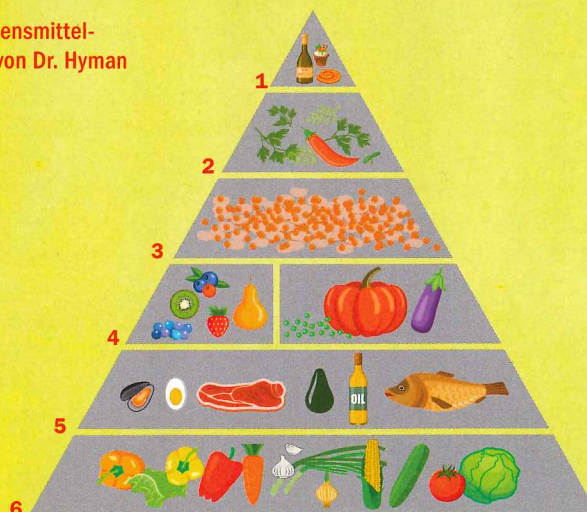
SGE). Die neueste Pyramide von Dr. Mark Hyman, amerikanischer Arzt und Bestsellerautor, basiert darauf, dass eine gesunde Menge Fett der Gesundheit und der Figur dienlich ist und ignoriert leicht verfügbare Kohlenhydrate wie Pasta, Brot oder Reis, aber auch Milchprodukte weitestgehend.

Schweizer Lebensmittelpyramide gemäss SGE



- 1 Süsses, Salziges und Alkoholisches in kleinen Mengen
- 2 Öl, Nüsse, Butter und Margarine ebenfalls sparsam verwenden
- 3 Täglich 3 Portionen Milchprodukte (z. B. 2 dl Milch oder ein Joghurt) und 1 Portion Fleisch / Fisch / Eier / Tofu (z. B. bis zu 120 g Fleisch/Fisch oder 2–3 Eier)
- 4 Täglich 3 Portionen Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte (z. B. bis zu 125 g Brot oder 300 g Kartoffeln). Bei Getreide Vollkorn bevorzugen.
- 5 Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse in verschiedenen Farben. 1 Portion entspricht 120 g.
- 6 Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke.

Pegan Lebensmittelpyramide von Dr. Hyman



- 1 Süsses, Salziges und Alkoholisches in sparsamen Mengen
- 2 Frische Kräuter und Gewürze in beliebigen Mengen
- 3 Täglich bis zu 50 g glutenfreies Getreide und bis zu 150 g Hülsenfrüchte
- 4 Täglich eine Handvoll Früchte mit niedrigem glykämischen Index (z. B. Johannisbeeren, Grapefruit) und bis zu 2 Portionen stärkehaltiges Gemüse
- 5 Täglich 3–4 Portionen Fett (z. B. Avocado, Nüsse) und bis zu 170 g Protein (z. B. fetthaltige Meeresfische, Fleisch, Eier)
- 6 Unbeschränkte Menge an nicht stärkehaltigem Gemüse (z. B. Brokkoli, Kohlrabi, Lauch, Pilze).

> Rest des Körpers darbt und befürchtet zu verhungern. Dadurch entwickelt man übermässig viel Hunger und hat ständig grosse Lust auf bestimmte Lebensmittel», sagt David Ludwig, einer der weltweit renommiertesten Adipositas-Forscher. Wer seinen Blutzuckerspiegel hingegen stabil hält, kann seine Fettzellen tatsächlich umprogrammieren und erreicht das Gegenteil.

Mit welcher Formel das gelingt, erläutert David Ludwig in seinem eben auf Deutsch erschienenen Bestseller «Nimmersatt – warum wir Fett brauchen, um schlank zu werden». Darin rät er zu einer Nährstoffverteilung ähnlich der klassischen Mittelmeerdiät mit einem Fettanteil von 40%. Gemeint sind damit aber nicht die fiesen Transfette aus Chips, Margarine, Backwaren oder Tiefkühlpizza, die sich an den Arterienwänden ablagern und Entzündungen und Herzinfarkte begünstigen, sondern gesunde Fette, zum Beispiel aus Nüssen, Nussbutter, Samen, Avocados, fetten Meeresfischen, Rohmilchbutter von Weidetieren oder Olivenöl. Den Löwenanteil auf dem Teller macht jedoch das Gemüse aus.

Von diesem Ideal ist die Schweizer Bevölkerung jedoch weit entfernt. Der Verzehr von Früchten und Gemüse nimmt hierzulande sogar stetig ab. Dafür konsumieren wir inzwischen mehr

als die doppelte von der WHO empfohlene Menge Zucker, ein Grossteil davon in versteckter Form. Auch die Kosten für Übergewicht und Adipositas haben sich hierzulande zwischen 2007 und 2012 mehr als verdoppelt. Mit der späten Rehabilitation des Fettes gerät deshalb automatisch der Zucker vermehrt an den Pranger. Damit haben wir einen neuen Sündenbock. Aus dem fetten Schlamassel sind wir hingegen noch längst nicht raus.



Welche Fette sind gesund – welche ungesund?

Allgemein sind Fette wichtige Energielieferanten und Energiespeicher. Sie haben im Körper zum einen eine Aufbaufunktion (z. B. in der Zellmembran) sowie eine Schutzfunktion (z. B. zum Schutz der inneren Organe oder vor Wärmeverlusten). Zudem dienen Fette als Lösungsmittel für die fettlöslichen Vitamine E, D, K, A.

Gute Fette

Mehrfach ungesättigte

Fettsäuren: Sind hitzeempfindlich und sollten schonend gegart werden (z. B. fette Meeresfische, Leinseed, Hanfsamen, Walnüsse, Leinöl).

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Sind anfällig für Oxidationsprozesse und können sich zu schädlichen Substanzen entwickeln (z. B. pflanzliche Öle, Nüsse).

Gesättigte Fettsäuren

■ Galten lange als Hauptschuldige für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind aber inzwischen rehabilitiert und in geringen Mengen unbedenklich (z. B. Butter, Milch, Rahm, Käse, Speck, Fleisch).

Böse Fette

Transfettsäuren

■ Entstehen bei der Härtung und Erhitzung von Fetten (auch beim Braten oder Frittieren) sowie deren Oxidation und sind in geringen Mengen in tierischen Produkten, in grossen Mengen, aber auch in Fertiggerichten und -produkten wie z. B. Margarine, Chips, Backwaren und Tiefkühlpizza enthalten.