

Wie verhalten sich Fette im Vergleich zu den anderen Makronährstoffen im Intermediärstoffwechsel und bei der Hunger-Sättigungsregulation?

Fördert Fett an sich oder nur in Kombination mit einer erhöhten Gesamtkalorienaufnahme eine Gewichtszunahme?

Ist alleine die Fettreduktion die Taktik, die es möglich macht, auf lange Sicht abzunehmen und das Gewicht zu halten?

Lesen Sie die Stellungnahmen von drei Fachleuten zur Frage „Macht Fett fett?“

**PROF. DR.
VOLKER PUDEL
GÖTTINGEN**

Nein, nur zuviel Fett und eine genetische Disposition

MACHT FETT FETT?

Diätetische Maßnahmen stehen bei der Behandlung der Adipositas an erster Stelle. Lange wurde eine negative Energiebilanz als der ideale Weg zur Gewichtsabnahme angesehen. Immer häufiger wird heute aber auch die Bedeutung der Fette in der Regulation des Körpergewichtes diskutiert.

machen fett. Fett ist mit 9 kcal/g ein exzellenter Energieträger, der zudem wenig Volumen hat. Fett sättigt nur halb so gut wie Kohlenhydrate, genießt aber in der deutschen Ernährung eine hohe sensorische Wertschätzung.

Die durchschnittliche Aufnahme liegt bei über 40 % der konsumierten Kalorien (und bei 50 % und mehr bei Adipösen!). Es besteht eine Oxidationshierarchie, die bei Alkohol beginnt und über Kohlenhydrate und Protein beim Fett endet.

Solange der Organismus außer Fett andere Energieträger zur Verfügung hat, wird Fett nicht verbrannt, sondern in den Fettzellen gespeichert. Alkohol z. B. unterdrückt die Fettverbrennung.

Zunehmen kann nur der, der mehr Energie zuführt als er verbraucht. Menschen essen ein Volumen von ca. 1.300 g Gewicht am Tag. Dieses Nahrungsgewicht bringt als Kartoffeln 910 kcal, als Bratwurst aber 4.000 kcal auf den Teller.

Es gilt: Je fettreicher die Speise, um so höher die Energie bei gleichem Gewicht. Zuviel Energie läßt sich nur durch zuviel Fett aufnehmen, denn bei Kohlenhydratspeisen mit ansteigenden Kalorien wird die Nahrungsmenge ungenießbar groß.

Viele Studien beweisen: Wenn Patienten das Fett normalisieren (auf 30 Energieprozent) und Kohlenhydrate nach Belieben (50 Energieprozent oder mehr) essen, nehmen sie besser und vor allem dauerhafter ab. Der Wirkmechanismus ist einfach: Nur eine Fettreduktion erlaubt, die gewohnte Nahrungsmenge zu essen und trotzdem Kalorien einzusparen.

Grundsätzlich gilt: Wer 1.200 kcal isst, nimmt ab. Das ist aber auf Dauer nur durchzuhalten, wenn weniger als 50 g Fett im Tagesplan enthalten sind. Gibt es mehr Fett, schrumpft das Nahrungsvolumen, die Sättigung bleibt aus, die subjektive Lebensqualität sinkt. Die Diät wird abgebrochen.

Zusätzliches Argument: Die De-novo-Lipogenese aus Kohlenhydraten beginnt beim Menschen erst nach Verzehr von 500 g (!) Kohlenhydraten/d (das sind z. B. 2,5 kg Brot).

**PROF. DR.
H. LIEBERMEISTER,
NEUNKIRCHEN**

Nach heutiger Auffassung ist die Frage mit einem klaren „Ja“ zu beantworten.

*Die Kartoffeln als
Kohlenhydrat-Lieferanten ...*



Tony Stone



Hierzu gibt es eine Reihe von Aspekten, von denen ich nur drei aufgreifen möchte:

- Schon immer hatten Adipöse das Gefühl, daß sie nicht mehr als ihre normalgewichtigen Mitmenschen essen, und oft behaupteten sie sogar: „Aber ich habe doch nur Appetit wie ein Vögelchen“. Tatsächlich ließ sich auch in einigen Erhebungen, z. B. im Rahmen der „Frühlingsdiät“ des Arbeitskreises um Prof. Pudel, keine eindeutig überhöhte Kalorien-Zufuhr belegen. Sehr deutlich war aber bei dieser und anderen Untersuchungen (z. B. der Monica-Studie in Schottland) zu erkennen, daß Menschen mit Übergewicht in der Regel noch mehr Fett als Normalgewichtige verzehren und zuviel kalorienreiche, auch nicht-alkoholische Getränke konsumieren. Offensichtlich greift das Ritual, den Zucker im Kaffee und Tee durch Süßstoff zu ersetzen. Dafür wird aber ein Stück Torte verzehrt, und gönnt man sich Pommes frites statt der viel kalorienärmeren Salzkartoffeln.

- Im Gegensatz etwa zur Ratte können Menschen ca. 400 g Kohlenhydrate/Tag verzehren, ohne sie in ihre Fettdepots einzulagern. Aber schon kleine Fettportionen wandern dorthin, wenn der Mensch nicht durch ausreichende Bewegung für ihre Verbrennung sorgt.
- Eine fettarme Kost ist leichter und angenehmer einzuhalten als eine kalorienarme Ernährung nach der Tabelle. Sie beschleunigt zwar die Gewichtsabnahme nur leicht, führt aber zu deutlich besseren Langzeit-Ergebnissen bei der Gewichtsreduktion.

DR. NICOLAI WORM, BERG

Die gängige Aussage „Fett macht fett“ ist in der Wissenschaft höchst umstritten. De facto kommt es allein auf die Energiebilanz an, ob ein Mensch sein Gewicht hält oder zunimmt. Selbst mit 100 % Fett in der Kost kann die Bilanz ausgeglichen sein.

Beim internationalen Vergleich der Ernährungsgewohnheiten in verschiedenen Ländern ist kein Zusammenhang zwischen der Höhe der Fettzufuhr und dem mittleren Body Mass Index (BMI) zu erkennen.

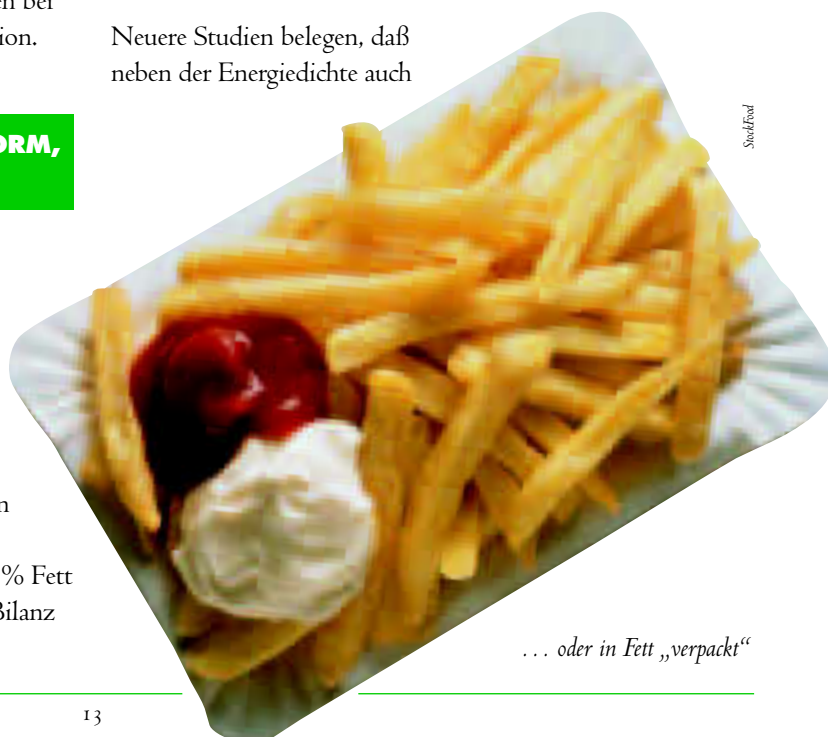
Beispielsweise haben die Dänen mit rund 42 % Fett den höchsten Fettanteil Europas in der Kost, gehören jedoch gleichzeitig zu den schlanksten Völkern. Andererseits zählen die Südafrikaner zu den dicksten der Welt, aber sie leben bei nur 22 % Fett besonders kohlenhydratreich. Einige Querschnittsstudien fanden tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Fettzufuhr und Übergewicht – andere jedoch nicht.

Die meisten Langzeitbeobachtungen, bei denen man zunächst noch schlanke Menschen über Jahre nachuntersucht, zeigen keinen oder nur einen zu vernachlässigenden, von der Kalorienzufuhr unabhängigen Einfluß des Fetts auf die Entstehung von Übergewicht.

Neuere Studien belegen, daß neben der Energiedichte auch

die geschmackliche Attraktivität der Kost mit einer positiven Energiebilanz assoziiert ist. Bei der „Fettarm-Propaganda“ wird aber häufig übersehen, daß viele der „modernen“ fettreduzierten oder fettfreien „Lightprodukte“ nur durch hohen Zusatz von Zucker und Stärke geschmacklich akzeptabel gestaltet werden und damit eine vergleichbare Energiedichte erreichen können wie die traditionellen fettreichen Produkte. Die Botschaft, daß Kohlenhydrate nicht dick machen, ja nicht einmal die „Kalorien in Gummibärchen“, ist eine gefährliche Fehlinformation der Verbraucher: Sie meinen guten Gewissens, unbeschränkt Zucker und Kohlenhydrate essen zu können. Wenn sie aber wegen Süßem die ausgeglichene Energiebilanz überschreiten, nehmen sie natürlich damit zu.

Ein entsprechender „Erfolg“ ist in den USA zu beobachten: Je „lighter“ die Amerikaner aßen, desto fetter wurden sie!



Stockfood

... oder in Fett „verpackt“