

Macht das Fett wirklich fett, Herr Dr. Worm?

Der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm plädiert im GESUNDHEIT-Interview für ein Umdenken bei den Ernährungsempfehlungen für gesunde Menschen

? Herr Dr. Worm, warum nehmen die Menschen in den Industrienationen ständig zu? Liegt es am fetten Essen?

In den vergangenen gut 20 Jahren ist in Deutschland – ähnlich wie in den USA – der Anteil des Fetts am Kalorienverzehr gesunken (siehe auch Report Seite 11 bis 13; Red.). Trotzdem werden wir immer dicker. Warum sollte das ausgerechnet am Fett liegen? Der Zusammenhang »Fett macht fett« ist wissenschaftlich nicht belegt. Fakt ist: Die durchschnitt-

liche tägliche Gesamtkalorienzufuhr ist leicht rückläufig, allerdings nicht im selben Ausmaß wie der Fettkonsum. Wenn die Menschen weniger Kalorien zu sich nehmen als noch vor einigen Jahrzehnten und gleichzeitig rasant zunehmen, dann gibt es dafür nur eine Erklärung: Sie verbrauchen weniger Energie.

? Woran liegt das?

Städtebau, Wohnungsbau, die Art unserer Arbeit und die Ausstattung der Arbeitsplätze, Fernseher und Computer: Unser ganz normaler Alltag verhindert Bewegung. Inzwischen erfassen Studien den Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und Gewicht: Beispielsweise ist die Zeit, die jemand vor dem Fernseher verbringt, ein Risikofaktor für Übergewicht. Dagegen kristallisiert sich der Fettanteil in der Nahrung in der Mehrzahl der Studien nicht als Risikofaktor heraus.

? Fett ist gar nicht so »böse« wie landläufig angenommen?

Nein. Genauso wenig wie die Forschung in den letzten Jahrzehnten belegen konnte, dass Fett dick macht,

konnte sie die lebensverkürzende Wirkung nachweisen, die dem Fett zugeschrieben wird. Im vergangenen Jahr hat eine Forschergruppe um die britische Ernährungswissenschaftlerin Lee Hooper von der Universität in Manchester die weltweite Beweislage zum Thema Fettverzehr und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesichtet und systematisch ausgewertet. Das Ergebnis: Die Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird bei gesunden Menschen nur marginal davon beeinflusst, ob sie viel oder wenig, gesättigtes oder ungesättigtes Fett essen.

? Die meisten Ernährungsexperten empfehlen aber nicht nur Kranken, sondern auch allen gesunden Menschen, nur 30 Prozent der Kalorien aus Fett zu beziehen. Wie kann das sein?

In den sechziger Jahren glaubten wohlmeinende Politiker in den USA, den Bürgern Gutes zu tun, indem sie den Rat, wenig Fett zu konsumieren, als nationale Aufgabe anpackten. Er schien ja plausibel. Die Anti-Fett-Bewegung fasste auch mit Hilfe der Diätlobby schnell Fuß. Die These »fettarm bedeutet gesund« hat sich mit der Zeit verselbständigt. Dabei ist der Vorteil einer betont fettarmen Ernährung trotz aller Bemühungen niemals belegt worden. Im Gegenteil: Der pauschale Rat, am Fett zu knausern, könnte unter den aktuellen Lebensbedingungen vielen Menschen eher schaden als nutzen.

? Können Sie das genauer erläutern?

Parallel zum grassierenden Übergewicht verbreitet sich das metabolische Syndrom. Diese auch Syndrom X genannte, hochgefährliche Stoffwechselstörung diagnostizieren Ärzte, wenn Patienten mindestens zwei der folgenden Risikofaktoren auf sich vereinigen: Übergewicht, Bluthochdruck sowie eine Störung des Fettstoffwechsels mit zu wenig »gutem« HDL-Cholesterin sowie zu viel »bösem« LDL-Cholesterin und Triglycerid-Fetten. Das ist die Vorstufe des Typ-2-Diabetes. So wundert es nicht, dass zunehmend mehr und auch jüngere Menschen heute an der Erkrankung leiden, die früher als »Alterszucker« bekannt war. Die zentrale Ursache bei dieser Stoffwechsel-Entglei-

sung ist eine steigende Insulinresistenz. Eine wachsende Zahl von Forschungsergebnissen deutet darauf hin, dass der massenhafte Konsum bestimmter Kohlenhydrate in Kombination mit Bewegungsmangel diese Entwicklung fördert. In Deutschland ist es jedoch immer noch üblich, jedem Übergewichtigen einzutrichtern, er soll, um abzunehmen, sich mit Kartoffeln, Reis, Brot oder Gummibärchen satt essen und Fett auch in Form von Fleisch, Fisch und Öl meiden.

? Könnte das Einhalten der üblichen Ernährungsempfehlungen extrem dicke Menschen sogar kränker machen?

Der Wissensstand lässt ein deutliches Risiko zumindest bei einem erheblichen Teil der Übergewichtigen erwarten. Das Problem ist: Die Ernährungsempfehlungen werden hierzulande pauschal unter Volk gebracht: Fett ist schlecht, lautet die Regel. Kaum ein Diätwilliger erfährt dagegen, dass der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit nicht so einfach ist, wie er oft dargestellt wird. Genauso wenig sprechen die »Ernährungspäpste« in Deutschland offen darüber, dass bei ihren Kohlenhydrat-Diäten ungeklärte Risiken im Raum stehen. Die Ratschläge sind dogmatisch, bewegen sich aber nach wissenschaftlichen Kriterien auf brüchigem Eis.

? Warum ist das so?

Dahinter steckt die schon erwähnte lange Tradition des Anti-Fett-Dogmas. Jetzt umzuschwenken hieße für weite Teile der Ernährungswissenschaft, Versäumnisse einzugestehen. Denn es ist nicht erst seit heute bekannt, dass die Beweislage für viele Empfehlungen mager ist. Viele Ratschläge halten den Kriterien der »Evidence-based Medicine« – der an wissenschaftlichen Qualitätskriterien orientierten Medizin – nicht stand. Dazu kommt: Im Bereich Ernährung muss keiner für die Folgen seiner Tipps gerade stehen. Im Hintergrund verbergen sich nach wie vor oft kommerzielle Interessen.

? Was müsste sich ändern?

Auch Ernährungsmedizin muss nach den Grundsätzen der Evidenz-Basierung be-



Unentbehrlich für gesunde Ernährung: Öle mit hohem Anteil an ungesättigten oder doppelt ungesättigten Fettsäuren

trieben werden. Dazu gehört, dass nur noch empfohlen werden kann, was eindeutig belegt ist. Alles andere beschränkt unnötig die Lebensqualität, weil es den Genuss beim Essen vergällt. Die Diskussion um ungeklärte Risiken müsste offener geführt werden. Patienten müssen die Probleme kennen, um selbst entscheiden zu können, worauf sie sich einlassen.

? Welche Ernährung ist nach aktuellem Kenntnisstand für Gesunde am besten?

Alles deutet darauf hin: Menschen, die nicht mit Risiken belastet sind, sollten sich mit einer abwechslungsreichen, wohl schmeckenden Kost ernähren, bei der sie auf Qualität achten. Damit fällt es am leichtesten, nicht mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als man verbraucht. Viel

Obst und Gemüse sollten die breite Basis bilden. Bei den Fetten sind einfach ungesättigte Fettsäuren aus Oliven- oder Rapsöl wichtig – und wesentlich mehr Omega-3-Fettsäuren. Also: Öfter Fisch, Fleisch aus artgerechter Haltung und Nüsse essen. Hülsenfrüchte und Milchprodukte runden den Speiseplan ab.

Zu den Kohlenhydraten: Reis, Brot, Nudeln oder Kartoffeln machen körperlich Aktiven keine Probleme. Süßwaren und gezuckerte Getränke in Mengen sind natürlich nicht empfehlenswert. Je übergewichtiger, bewegungsärmer und älter jemand ist, desto sinnvoller wird eine Ernährung nach der »Logi-Pyramide« (siehe große Pyramide, Seite 13). Das verbessert die Stoffwechselwerte und mindert das Risiko, dauernd zuzunehmen.

UNSER EXPERTE



Dr. oec. troph. Nicolai Worm

Der Ernährungswissenschaftler, Jahrgang 1951, ist bekannt für seine kritische Position in der Debatte um gesunde Ernährung. Er studierte Ökotrophologie in München und promovierte in Gießen. Danach forschte er vor allem im Bereich »Ernährung und Herzinfarkt«. Zu seinen Fachgebieten zählen auch Sporternährung sowie das Thema »Wein und Gesundheit«. Worm schreibt Bücher und Fachartikel. Er lebt in Berg am Starnberger See.

14

nen, Schafe und Ziegen zu halten. Rinder kamen erst 2000 Jahre später hinzu. Die frühen Nutztiere waren jedoch alles andere als zahm: Die Ägypter mussten ihre Kühe fesseln, um sie überhaupt melken zu können.

Das Werkzeug zum Genuss

Woran sich mancher Europäer nur schwer gewöhnt, praktizieren Asiaten schon seit mehr als 3000 Jahren: Essen mit Stäbchen (Foto). Erst seit etwa 400 Jahren

sorgt die Gabel für kultivierten Gaumenschmaus. Davor aßen die Europäer mit Löffeln oder benutzten die bloße Hand. Auch heute noch ernährt sich der Großteil der Menschheit auf diese ursprüngliche Art.



Rauch, Salz und Sonne

Auch vor der Erfindung des Kühlschranks im Jahr 1874 verstanden es die Menschen, Lebensmittel haltbar zu machen. Seit Urzeiten konservieren sie Fleisch und Fisch durch

Räuchern, Einsalzen oder Trocknen (Foto rechts: Stockfisch in Norwegen). Damit Früchte frisch blieben, lagerten Chinesen sie bereits vor 3000 Jahren in Eishäusern. Die Bewohner des peruanischen Hochlands praktizierten

schon vor Jahrhunderten das Gefriertrocknen: Sie zerstampften Kartoffeln auf dem Boden und entzogen ihnen so Wasser. Dann ließen sie den Kartoffelbrei nächtelang im Frost liegen, bis er vollständig ausgetrocknet war.



Früher Kochbuch-Bestseller

Der römische Millionär Marcus Gavius Apicius war ein berühmter Feinschmecker. Er verfasste um die Zeitenwende das erste Kochbuch, genannt »de re coquinaria« (lat. ►