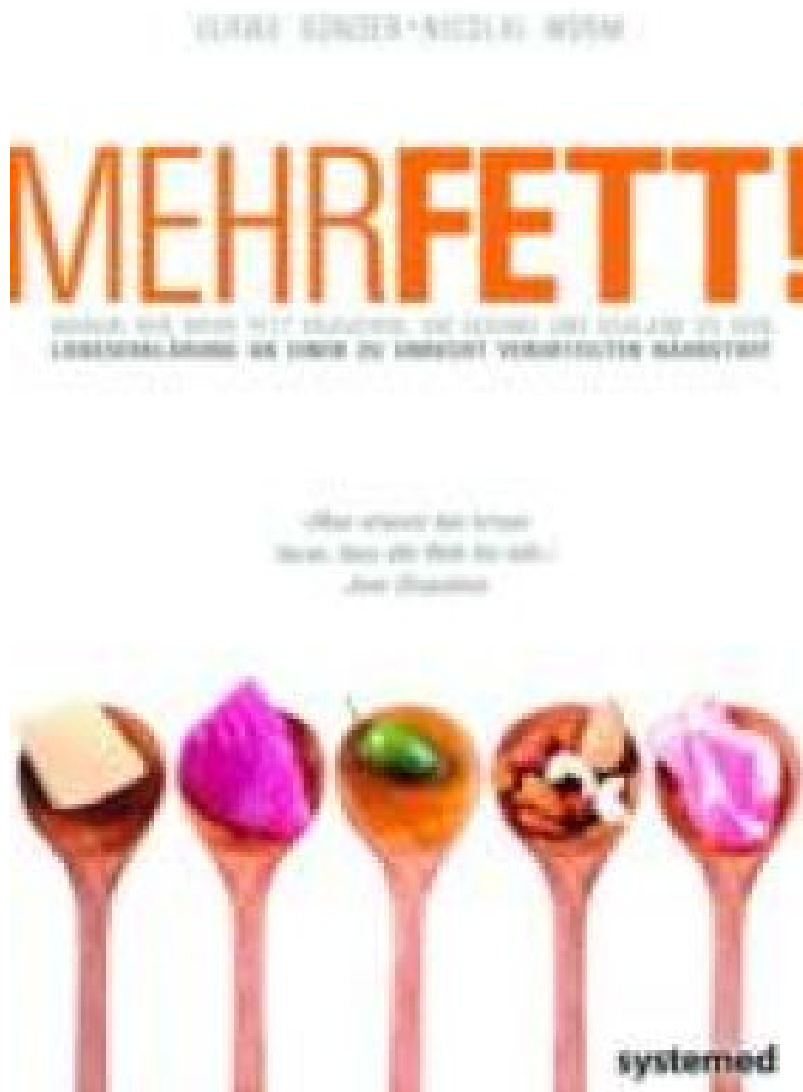


Weniger Fett oder andere Fette – was ist gesund?

29.03.2011, 14:35 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ulrike Gonder*
Presseagentur: *aim-healthcare GmbH*



MEHR FETT! von Ulrike Gonder und Dr. Nicolai Worm

Ernährungswissenschaft vor entscheidendem Umbruch. Gesunde Ernährung künftig wohlschmeckender.

Wer kennt sie nicht, die Aufforderung, weniger Fett zu essen, vor allem weniger Butter, Sahne und Speck. Über viele Jahrzehnte war sie eine der Säulen der Ernährungsberatung, für Kranke wie für Gesunde. Dennoch war die pauschale Warnung vor dem (tierischen) Fett auch umstritten, wenngleich man die Kritiker gerne überhörte oder nicht ernst nahm. Das hat sich in den vergangenen Monaten allerdings geändert. Immer häufiger meldeten sich Wissenschaftler mit Studien zu Wort, die zeigen, dass Fett offenbar keine eindeutige Ursache für Übergewicht und Folgeerkrankungen ist.

Auch die Vorstellung, gesättigte Fette (v.a. in Butter, Sahne, Rinder- und Kokosfett) seien schädlich und mehrfach ungesättigte Fette (v.a. in Sonnenblumen-, Soja-, Distel- oder Maiskeimöl) seien pauschal gesund, bedürfe dringend einer Überprüfung. Wohl weil die kritischen Stimmen irgendwann nicht mehr zu überhören waren, lud die internationale Gesellschaft zur Erforschung von Fettsäuren und Fetten (ISSFAL) mit finanzieller Unterstützung von Unilever im Mai 2010 zu einer hochkarätig besetzten Expertenrunde ein. Einige Ergebnisse der Diskussionen rund ums Thema Fett wurden nun veröffentlicht. So erkannten selbst die industrienahen Fettforscher die Kernpunkte der Kritiker an und verkündeten, dass es „ein Fehler war, weniger Fett zu empfehlen“. Es ginge vielmehr darum, ungünstige durch günstigere Fette zu ersetzen. Damit stehen die üblichen Ernährungsempfehlungen auf dem Kopf. Denn seit Jahrzehnten empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mehr Kohlenhydrate anstelle von Fett: Wir sollen das Brot dicker schneiden und dünner belegen.

Das Fazit der Expertenrunde spricht nicht dafür. Eher sollten wir das Brot dünner schneiden und normal belegen. Denn weder Butter noch Sahne, Käse oder Kokosfett sind per se ungesund. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, diese überwiegend gesättigten Fette zu reduzieren. Sie sollten dann aber keinesfalls durch Kohlenhydrate ersetzt werden, sondern durch andere Fette: beispielsweise durch Nüsse, Olivenöl, Raps-, Hanf-, Leinöl oder fette Fische, die unter anderem Omega-3-Fettsäuren enthalten. Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl sind weniger empfehlenswert, weil die darin dominierende Linolsäure zur Familie der Omega-6-Fette gehört. Sie hat zwar auch ihre Aufgaben, in größerer Menge könnte sie jedoch ungünstig für Herz und Gefäße sein; darauf weisen zumindest einige Studien hin. Um hier Klarheit zu schaffen, forderten die Experten dazu auf, eine neue Studie durchzuführen.

Es steht also ein Paradigmenwandel an. Er gibt der Ernährungsberatung die Möglichkeit, flexibler auf die Vorlieben und Bedürfnisse ihrer Klienten einzugehen. Und er könnte dazu führen, dass allen Bürgern eine gesündere und wohlschmeckendere Kost empfohlen wird. Dazu wäre es jedoch nötig, dass auch die DGE die Fakten und die Zeichen der Zeit anerkennt und ihre Empfehlungen ändert.

Wer sich für Hintergründe, die Geschichte der Fettempfehlungen in Deutschland sowie neue Forschungen rund ums Fett und die Gesundheit interessiert, findet spannenden und informativen Lesestoff in dem Buch: „Mehr Fett!“ (http://www.amazon.de/dp/3927372544/ref=as_li_tf_til?tag=diabetewirdle-21&) der beiden Ernährungswissenschaftler Ulrike Gonder und Nicolai Worm.

Quellen

Calder, PC, Deckelbaum, RJ: Harmful, harmless or helpful? The n-6 fatty acid debate goes on. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 2011;14:113–114
Mensink, RP: Dietary fatty acids and cardiovascular health – an ongoing controversy. *Ann Nutr Metab* 2011;58:66–67
Nettleton, JA et al: ISSFAL 2010 Dinner Debate: Healthy Fats for Healthy Hearts – Annotated Report of a Scientific Discussion. *Ann Nutr Metab* 2011;58:59–65
Ramsden, CE et al: Systematic review n-6 fatty acid-specific and mixed polyunsaturated dietary interventions have different effects on CHD risk: a meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition* 2010;104:1586–1600
Siri-Tarino, PW et al: Saturated fatty acids and risk of coronary heart disease: modulation by replacement nutrients. *Curr Atheroscler Rep* DOI 10.1007/s11883-010-0131-6
Siri-Tarino, PW et al: Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2010;91:502–509
Siri-Tarino, PW et al: Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2010;91:535–546

Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Ulrike Gonder, Jahrgang 1961, ist Ernährungswissenschaftlerin, Wissenschaftsjournalistin und Autorin. Heute arbeitet sie selbstständig als freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin, Referentin (Ärzte, Apotheker, Verbraucher) und Dozentin (Altenpflege, Zahnarzthelferinnen, Flugbegleiter) sowie als Interviewpartnerin für Radio- und Fernsehredaktionen. Ihr Credo: »Zusammenhänge erklären! Damit man versteht, was einem gut tut.«

News-ID: 524037 • Views: 243 (Stand: 24.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/524037/Weniger-Fett-oder-andere-Fette-was-ist-gesund.html>