

WIE VIEL FETT DARF'S SEIN?

Steigst du auch nicht mehr durch beim Fettgehalt von Milch, Joghurt & Co.? Das musst du wissen: *supermager oder vollfett – die neuesten Erkenntnisse*



C

TEXT TABEA BÖHLER

ooles Cap, lässige Jogginghose und über den runden, prallen Schultern eine wuchtige Gym Bag. Im Einkaufskorb ein Berg an Magerquark. Futter für Bi- und Trizeps: viel Eiweiß, wenig Fett – der typische Supermarktauftritt eines Fitnessfans mit Muskelambitionen. Gleichzeitig jedoch steht bei Sportlern eine andere Proteinbombe hoch im Kurs: der griechische Joghurt. Und der ist mit satten 10 Prozent Fett alles andere als „mager“, „fettarm“ oder „light“! Dabei soll Milchfett doch schädlich sein! Oder ist Fett okay, solange die Milch von „glücklichen Kühen“ stammt? Geben dann frei grasende Kühe die bessere Milch?

Auch unter Experten scheiden sich bei solchen (und so vielen) Fragen rund um Milch, Joghurt, Quark & Co. die Geister. Fakt ist: Die Vielfalt an Milchprodukten ist einfach unüberschaubar. Es gibt nicht nur mehr als 3000 Käsesorten; Quark, Joghurt & Co. finden sich gleich meterweise im Kühlregal – von fast fettfrei bis vollfett. Bei Milch selbst ist es nicht viel anders (siehe Tabelle nächste Seite)! Dementsprechend uneins sind sich (leider) auch die Experten.

Glaubt man der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, sind fettarme Produkte die bessere Wahl. Tatsächlich enthält Milchfett wenig wertvolle ungesättigte, aber etwa 70 Prozent gesättigte Fettsäuren. Und die schaden vermeintlich unserer Gesundheit: Sie erhöhen die Blutfette, vor allem das „böse“ LDL-Cholesterin, das Herz- und Blutgefäße ver-

stopfen und zu Diabetes führen kann. Doch diverse Studien zeigen nun neuerdings auch, dass Milchfett sich sogar positiv auf das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken kann. Genauso gibt es Studien, in denen gerade fettarme Milchprodukte eine positive Wirkung zeigten – und wieder andere, in denen sich fettarme nicht anders als vollfette Produkte auswirkten.

Hinsichtlich der gesättigten Fettsäuren warnen immer mehr Fachleute davor, alle über einen Kamm zu scheren. Im Milchfett beispielsweise kommen nur zehn gesättigte Fettsäuren in relevanten Mengen vor, und von diesen erhöhen gerade einmal drei den LDL-Spiegel (Laurin-, Myristin- und Palmitinsäure). So reduziert sich der „böse“ Anteil bei den gesättigten Fettsäuren auf nur noch etwa 40 bis 50 Prozent.

Um es ein bisschen komplexer zu machen: Einen noch schlechteren Ruf als gesättigte Fettsäuren genießen die Transfette. Dass sie der Herz-Kreislauf-Gesundheit schaden, ist gut belegt. Sie stecken zwar in Milch, jedoch mit drei bis fünf Prozent in einer Konzentration, die bei normaler Ernährung unbedenklich scheint. Problematischer ist der Gehalt an diversen dieser Transfettsäuren ganz sicher in Frittiertem, Fast Food und anderen Fertigprodukten. Neueren Untersuchungen zufolge scheinen aber pauschale Aussagen auch bei Transfettsäuren nicht möglich. Der Großteil der natürlich vorkommenden weist womöglich gar nicht die gesundheitsschädigende Wirkung auf, die bei industriell erzeugten Transfetten belegt ist. Manche Forscher diskutieren sogar eine gesundheitsfördernde – das heißt herz- und kreislaufsichernde – Rolle der sogenannten ruminanten Transfettsäuren von Kuh, Schaf und anderen Wiederkäuern.

Je besser die Tiere gehalten werden, desto hochwertiger ist ihr Milchfett: Almen und Weidekühe, die Tag und Nacht grasen dürfen, geben Milch mit größerem



Echter griechischer **JOGHURT** ist trotz 10 Prozent Fett bei Sportlern genauso beliebt wie magerer Quark mit nur 2 Prozent Fett absolut

FOTOS: JENS MORTENSENGALLERY STOCK (L.), ISTOCKPHOTO (M.), SANDRA ECKHARDT (R.)

FETT SPAREN MACHT NICHT SCHLANK!

Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm über den vergeblichen Magerwahn

Macht Magermilch dünn?

Nachdem 40 Jahre lang fettarme Milchprodukte propagiert wurden, nehmen die Menschen dennoch nicht weniger Kalorien zu sich. Die erhoffte Sättigung und Befriedigung stellen sich nicht ein, die Menschen essen frühzeitiger wieder etwas und unterm Strich mehr, wenn sie fettreduzierte Produkte verzehren.

Warum sind Sahne und Butter so verpönt?

Eine Einstellung, die man längst revidieren müsste. Man hat lange nur die gesättigten Fettsäuren betrachtet. In der Milch sind cholesterinsteigernde Fettsäuren enthalten. Daraus schloss man: viel fette Milch = hohes Risiko für Herzinfarkte und Diabetes. Doch Studien zeigten: Milchkonsumenten hatten weniger Herzinfarkte und litten seltener an Diabetes. Und zwar unabhängig vom Fettgehalt.

Wie kam es zu diesem Fehltrick?

Man betrachtete nur isoliert einzelne Bestandteile und vergaß, dass Milch ein komplexes Lebensmittel ist, das allein über hundert Fettsäuren enthält. Dazu Aminosäuren und andere biogene Stoffe, die ungünstige Effekte kompensieren und umkehren können.

Welches sind die gesündesten Milchprodukte?

Besonders günstig schneiden die fermentierten Milchprodukte wie Joghurt oder echter Kefir ab. Was den Fettgehalt betrifft, darf jeder nach seiner Vorliebe wählen. Und Produkte mit natürlichem Fettgehalt schmecken nun mal besser!

DR. NICOLAI WORM

Der Ernährungswissenschaftler ist Autor der bekannten LOGI-Methode und des Bestsellers „Heilkräft D“.



Anteil an kostbaren Omega-3-Fettsäuren als ihre auf Hochleistung getrimmten Artgenossen. Die stehen eingesperrt im Stall und werden mit Kraftfutter und Mais gefüttert – was sich ungünstig auf die Fettsäurezusammensetzung der Milch auswirkt und so möglicherweise auch auf unsere Gesundheit. Übrigens: Nicht jede Biomilch ist Weidemilch. Hier musst du genau unterscheiden!

Milchfett zu beurteilen ist also ehrlicherweise nicht eindeutig machbar. Experten vermuten aktuell, dass nachteilige Effekte einiger weniger Fettsäuren durch andere Inhaltsstoffe ausgeglichen werden könnten. Davon abgesehen ist das Fett unbedingt notwendig, um die in der Milch enthaltenen fettlöslichen Vitamine A, D und E aufzunehmen. Wichtig: Mit jedem Prozent weniger Fett schwindet ihr Gehalt.

Das größte Argument pro fettarm ist aber sicher dieses: Je fettärmer, desto weniger Kalorien, und desto eher nehmen wir ab – so die Theorie. Doch gerade Lightlabels können dazu führen, dass wir vermehrt Kalorien aufnehmen. Warum? Zum einen, weil light generell nicht automatisch kalorienarm heißt. Es bedeutet lediglich, dass das Produkt mindestens 30 Prozent weniger Kalorien als das vergleichbare Produkt hat. Ist das Ausgangsprodukt nun hochkalorisch, bleibt das Lightprodukt trotzdem eine Kalorienfalle. Zum anderen belegt eine aktuelle Studie, dass wir gerade dann mehr von etwas essen, wenn wir es für gesund halten.

VERWIRRUNG UM DIE TROCKENMASSE

Käse und käseartige Produkte wie etwa Sahnequark tragen oft unschöne Aufdrucke wie „40 % Fett i. Tr.“. Tatsächlich stecken in 100 Gramm aber nur etwa 11 Gramm Fett absolut. Die Lösung: der variable Wassergehalt

Beim Käse unterscheidet man zwischen seinem Wassergehalt und dem, was übrig bleibt, wenn man ihm alles Wasser entzieht. Dieser Rest ist die Trockenmasse. Sie besteht unter anderem aus Eiweiß, Milchzucker – und Fett. Im Prozess der Käsebereitung bleibt diese Trockenmasse konstant,

der Käse aber verliert an Gewicht. Warum? Weil mit zunehmendem Alter immer mehr Wasser verdunstet. Während also der Wassergehalt des Käses sinkt, steigt der prozentuale Anteil der Trockenmasse – und mit ihm der relative Fettgehalt. Da aber Käse immer weiter reift, weiß

man nicht, wie „weit“ er beim Verzehr ist – und kann keinen genauen Wert angeben. Deshalb gibt man ihn nur für die unveränderliche Trockenmasse (i. Tr.) an. Der tatsächliche Fettgehalt liegt meistens viel niedriger. Faustregel: je jünger der Käse, desto größer die Differenz.

Gesundes nämlich, so denken wir, sättigt schlechter als Ungesundes.

Außerdem befriedigt Fettreduziertes oft nicht unsere Gelüste, weil Fett für Cremigkeit und volleren Geschmack sorgt. Aber auch auf der gleichen Fettstufe gibt es Unterschiede: Griechischer Joghurt hat zwar genauso viel Fett wie gewöhnlicher Sahnejoghurt (10 Prozent), liefert aber mehr Eiweiß. Denn während seiner Herstellung wird dem Griechen sehr viel Wasser entzogen, weswegen mehr Milch (das Drei- bis Vierfache) eingesetzt werden muss. Das macht ihn zu Kraftsportlers Liebling. Weiteres Plus: Er flockt beim Erhitzen nicht aus und ist somit ein



cleverer, kalorienparender Ersatz für Crème fraîche und Sahne. Ansonsten aber darfst du dem Mager(milch)wahn getrost abschwören und dich gern öfter ganz bewusst dem vollen Genuss hingeben. **f**

VOLLE BANDBREITE: MILCHIGES VON MAGER BIS MÄCHTIG

Hast du auch den Überblick darüber verloren, in welchen Fettstufen es Milch, Joghurt, Frischkäse, Quark und Käse mittlerweile gibt? Und wie sieht es mit Eiweiß und Kalorien aus? Hier der Überblick

	MILCH		JOGHURT			FRISCHKÄSE		QUARK		KÄSE	
GIBT'S MIT DIESEN FETTGEHALTEN (ABSOLUT, IN %)	von 0,1 (Magermilch) bis 4,2 (Vorzugsmilch)		von 0,1 (Magermilchjoghurt) bis 10 (Sahnejoghurt, griechischer Joghurt)			von 0,2 (Lightvariante) bis 31,5 (Doppelrahmstufe)		von 0,2 (Magerquark) bis 11,4 (Sahnequark)		von 14 (Lightkäse) bis 40 (Blauschimmelkäse, Brie, Camembert)	
	fettarme Milch (1,5 % Fett absolut)	Vollmilch (3,5 % Fett absolut)	fettarmer Joghurt (1,5 % Fett absolut)	Joghurt, vollfett (3,8 % Fett absolut)	griechischer Joghurt (10 % Fett absolut)	light à la 0,2 % Fett absolut (1 % Fett i. Tr.)	Doppelrahmstufe mit 60 % Fett i. Tr. (32 %)	Speisequark mit 40 % Fett i. Tr. (11 % absolut)	Magerquark mit 10 % Fett i. Tr. (2 % absolut)	Brie mit 70 % Fett i. Tr. (40 % absolut)	Brie mit 45 % Fett i. Tr. (22 % absolut)
EIWEISS	3 g	3 g	4 g	4 g	7 g	10 g	11 g	11 g	13 g	18 g	24 g
ENERGIE	48 kcal	65 kcal	50 kcal	71 kcal	135 kcal	64 kcal	341 kcal	155 kcal	81 kcal	377 kcal	216 kcal
WISSENSWERTES	Weide- und Almmilch bieten mehr wertvolle Omega-3-Fettsäuren		ist fermentiert; griechischer Joghurt heißt auch Abtropfjoghurt – ihn gibt es mittlerweile in mehreren Fettstufen			ist junger, ungereifter Käse; auch Quark ist technisch gesehen ein Frischkäse		absoluter Fettgehalt und Fett i. Tr. unterscheiden sich besonders stark		fettarme Varianten sind oft gummiartig und schmecken weniger voll	

FOTO: ISTOCKPHOTO