

Freispruch für die Butter

Vier Streitfragen, vier verblüffende Antworten: Neue Studien stellen die Verteufelung von Butter, Sahne & Co. infrage – sie sind besser für uns als ihr Ruf! Sparen sollten wir an einfachen Kohlenhydraten ...

Text Inga Paulsen

Seit 40 Jahren spukt diese eine Botschaft in unseren Köpfen herum, nur wegen ihr haben Millionen von Menschen fetten Käse verbannt und stattdessen magerer Putenbrust aufs ungebutterte Brot gelegt, schoben Speck und die knusprige Haut des Hähnchenschenkels mit einem tränenden Auge an den Teller rand und naschten höchstens eine Tüte fettfreie Lakritze: „Fett ist der Feind, tierischer Art sogar der Todfeind“. So dröhnte es weltweit in den Köpfen. Und weil Verzicht so schwer ist, kauften wir Low-Fat-Produkte, um unsere Bedürfnisse dennoch zu befriedigen. Mittlerweile aber streiten sich weltweit Diätexperten darüber, ob Fett oder Kohlenhydrate uns tatsächlich dick machen. Und es kursieren Gerüchte, dass die Anti-Fett-Kampagne, die vor Jahrzehnten aus den USA zu uns rüberschwappte, nur auf einer völlig fehlinterpretierten amerikanischen Studie basiert. Wir haben deshalb die aktuellsten Fakten zum Thema „Fett und Gesundheit“ zusammengetragen und wichtige Streitfragen mit Experten geklärt. Die Ergebnisse schmieren wir Ihnen jetzt mal ganz frisch aufs Brot.

1. STREITFRAGE: IST BUTTER BESSER ALS MARGARINE?

Reich an tierischen Fetten und herzschädigenden gesättigten Fettsäuren – der Ruf der Butter ist seit Jahren ruiniert. Statt ihrer bestreichen wir unsere Stulle und backen den Kuchen mit Margarine, Diätmargarine oder anderen butterähnlichen Aufstrichen. Fakt ist jedoch: Schon 2004 zeigte eine schwedische Studie, dass ein hoher Verzehr von Milchfett das Herzinfarkttrisiko nicht steigert. Den Grund dafür fanden 2010 Wissenschaftler der Friedrich-Schiller-Universität Jena: Milchfett enthält neben den klassischen gesättigten Fettsäuren auch kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Dazu Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm: „Wenn ich zwischen

Gewissensbisse? Nie mehr!
Butter schadet dem Herz
laut neuester Studien nicht

Butter und Margarine wählen soll, entscheide ich mich für Butter. Sie enthält fast jede bekannte gesättigte und ungesättigte Fettsäure. Das Verhältnis von Omega-6- zu herzschützenden Omega-3-Fettsäuren ist optimal. Sie ist pur und lecker. Wenn man schon Margarine essen will, sollte man eine hochwertigere Diät-Margarine verwenden.“

2. STREITFRAGE: MACHT TIERISCHES FETT KRANK?

Ob Schmalz, Butter, Sahne oder Speck ungesund sind, hängt von der Zusammensetzung und den enthaltenen Fettsäuren ab. Es gibt lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um zu funktionieren, und die erwiesenermaßen Gefäße und Zellen schützen: etwa einfache ungesättigte Fettsäuren, wie Ölsäure, oder mehrfach ungesättigte, wie die Omega-3-Fettsäuren. Letztere kommen aber auch in vielen tierischen Produkten vor.

„Es sind vor allem die gesättigten Fettsäuren im tierischen Fett, die unseren Gefäßen schaden und den Cholesterinspiegel erhöhen. Sämtliche gesättigte Fettsäuren sollten deshalb nur eingeschränkt verzehrt werden“, warnt Ernährungsmediziner Dr. Burkhard Jahn. Nicolai Worm widerspricht. Er verweist auf eine im Frühjahr 2010 veröffentlichte Metaanalyse zu gesättigten Fetten, deren Ergebnis anderes zeigt: Menschen, die häufig gesättigte Fettsäuren essen, haben laut dieser Analyse kein erhöhtes Risiko für Arteriosklerose oder Herzinfarkt im Vergleich zu Menschen, die nur wenig gesättigte Fettsäuren essen. „Es ist eine nicht auszumerzende Fehleinschätzung“, so Worm, „dass besonders tierische Lebensmittel reich an gesättigten Fettsäuren sind. Fleisch von Geflügel,

Schwein, Rind oder gar Fischen enthält neben gesättigten auch viele ungesättigte lebensnotwendige Fettsäuren. Und was Milchfett angeht, gibt es sogar wissenschaftliche Hinweise, dass Milchprodukte sogar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und die Gewichtsabnahme unterstützen.“ Man kann also nicht pauschal sagen, dass tierisches Fett krank macht, weil es auf die Art des Fettes ankommt. Der gemeinsame Gesundheitstipp unserer Experten: Bevorzugen Sie die Fette mit vielen Omega-3-Fettsäuren – etwa aus dem Fleisch von Wildtieren oder dem Öl der Kaltwassermeeresfische wie Hering, Sardine und Lachs. Diese senken nachweislich den Blutfettspiegel, wirken entzündungshemmend und blutverdünnend. Sie sollten mindestens zweimal wöchentlich verzehrt werden.

3. STREITFRAGE: SIND PFLANZENFETTE IMMER GESÜNDER?

Nein, denn es kommt auf die Art und die Verarbeitung des Pflanzenöls an. Experten empfehlen, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in einem Verhältnis von 4 : 1 zu verzehren. Tatsächlich landen aber etwa 6-mal mehr Omega-6-Fettsäuren pro Tag in unserem Magen, als unserer Gesundheit guttut. Denn: Beliebte Omega-6-fettsäurereiche Öle wie Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl sind Basis vieler Speiseöle oder Margarinen. „Ich rate meinen Patienten, in der Küche mehr Raps-, Oliven- oder Leinöl zu verwenden, denn sie enthalten lebensnotwendige und hierzulande zu wenig verzehrte Omega-3-Fettsäuren. Auf gehärtete Pflanzenfette jeglicher Art sollte ganz verzichtet werden“, empfiehlt Dr. Jahn. Bei der Härtung von Pflanzenfetten und beim Frittieren ▶

HITLISTE

DER FETTVERZEH R LIEGT HIERZULANDE DEUTLICH ÜBER DEN EMPFEHLUNGEN – ABER AN DEN HERZGESUNDEN FETTSÄUREN MANGELT ES UNS. HIER DIE 7 BESTEN QUELLEN:



1 RAPSÖL

2 OLIVENÖL

3 LEINSAMEN/-ÖL

4 LACHS

5 SARDELLEN

6 SARDINE

7 HERING

WISSEN ÜBER FETT

Unsere Experten beschäftigen sich intensiv mit der Ernährungsforschung und haben mit ihren Diätkonzepten vielen Patienten geholfen.



DR. NICOLAI WORM
Ernährungswissenschaftler, Gegner der Anti-Fett-Kampagne, Buchautor (aktueller Titel ab 10.11.: „Mehr Fett“, Systemed Verlag, 19,95 €)



DR. BURKHARD JAHN
Ernährungsmediziner mit eigener Praxis, bekannt aus TV und Radio; Infos unter: www.formfit-online.de

mit Pflanzenöl entstehen nämlich sogenannte Transfettsäuren. Diese erhöhen laut Studien im Körper das schädliche LDL-Cholesterin und senken das gefäßschützende HDL-Cholesterin. Hauptquelle sind industriell erzeugte Produkte wie Industriefette, Kekse, Blätterteig oder Fast Food. In Dänemark dürfen Lebensmittel nicht mehr als zwei Prozent Transfettsäuren enthalten. Was kaum einer weiß: Auch Kohlenhydrate können schuld an einem erhöhten Cholesterinspiegel sein. Das zeigte eine Studie am Oakland Research Institute. Die Forscher fanden bei den Personen, die bevorzugt einfache Kohlenhydrate wie Sweets, Weißmehlprodukte oder Knabberzeug essen, zu viel „böses“ LDL-Cholesterin.

4. STREITFRAGE: IST FETT DER GRÖSSTE DICKMACHER?

Fett ist der Nährstoff mit dem höchsten Kaloriengehalt – was dazu führte, dass ganze Nationen jahrelang Fett sparten. Jetzt ist wissenschaftlich erwiesen, dass beim Abnehmen nicht auf hochwertige Fette verzichtet werden sollte. Auch unser Experte Worm setzt bei seiner LOGI-Methode auf Eiweiß und gesunde Fette als Sattmacher und spart an Kohlenhydraten. Dr. Jahn weiß aus seiner Praxis: „Die Reduktion von einfachen Kohlenhydraten ist entscheidend für den Diäterfolg – denn ihr Verzehr führt zu Heißhunger, bremst über das Hormon Insulin sofort den Fettabbau und fördert die Körperfettsynthese.“

Fazit: Auch wenn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung noch über die neue Nährstoffempfehlung grübelt, sagen wir: Freispruch für natürliche Fette! Rapsöl, Olivenöl und Milchfett gehören täglich auf den Teller – die eigene Gesundheit dankt's!

FOTOS: STOCKFOOD (8), GETTY IMAGES (M.O., R.U.)

Gesünder essen: Öl, Schmalz & Co. im Check

Unsere Stoffwechselmaschine braucht Öl, um einwandfrei zu laufen. Hier die beliebtesten Fette und Öle – mit ihren Vor- und Nachteilen.

OLIVENÖL enthält 72 Prozent herzgesunde Ölsäure. Auch andere präventive Wirkungen sind wissenschaftlich erwiesen. Tipp: „Extra natives“ Öl für die kalte Küche nutzen.

BUTTER Neue Erkenntnisse zeigen, dass Milchfett den Cholesterinspiegel nicht in ungesunde Höhen treibt und dem Herzen nicht schadet.

MARGARINE besteht aus Pflanzenölen wie Sonnenblumen- oder Sojaöl, das leider wenig Omega-3-Fettsäuren enthält. Außerdem: industriell hoch verarbeitet.

DISTELÖL Das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren ist 260 : 1, also ungünstig! Das früher als gesund geltende Öl ist out!

WALNUSSÖL enthält sowohl Omega-6- als auch Omega-3-Fettsäuren und viel zellschützendes Vitamin E. Verleiht Salatdressings und Dips ein feines Aroma. Es ist allerdings nicht zum Braten geeignet.

SCHMALZ ist verarbeitetes Schlachtfett von Tieren und besteht zu 100 Prozent aus Fett. Wer Kalorien sparen will, verwendet Schmalz selten!

+ neueste forschung + + + neueste

FRITTIERFETT ist gehärtetes Pflanzenfett und reich an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren. Besser: Mit raffinierten Pflanzenölen, z. B. Erdnussöl, frittieren, gut abtropfen lassen.

RAPSÖL läuft durch den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren dem Olivenöl in Sachen Gesundheitsbooster den Rang ab. Kaltgepresstes Rapskernöl nur für die kalte Küche verwenden!

SONNENBLUMENÖL ist im Gegensatz zu vielen Pflanzenölen zum Braten gut geeignet. Leider auch reich an Omega-6-Fettsäuren, die im Übermaß entzündungsfördernd wirken. Unser Tipp: lieber mit Olivenöl braten!

SAHNE enthält circa 30 Prozent Milchfett, liefert viel Vitamin A, D und Betacarotin und Mineralstoffe, allen voran Kalzium. Wer Kalorien sparen will, verfeinert mit der leichteren sauren Sahne.



Die frischen Kräuter
sind jetzt im Salat!



Petersilie und Schnittlauch, frisch geschnitten auf würzigem Batavia und fein-herbem Radicchio. Das ist Frischer Delicato-Mix von Bonduelle, „Unser Salat des Jahres 2010“. Aus kontrolliertem Anbau, streng auf Qualität geprüft und fertig zum Genießen in Ihrer Obst- und Gemüseabteilung. **Frisch. Schnell. Bonduelle.**



www.bonduelle.de