



## Entscheidungsfrage

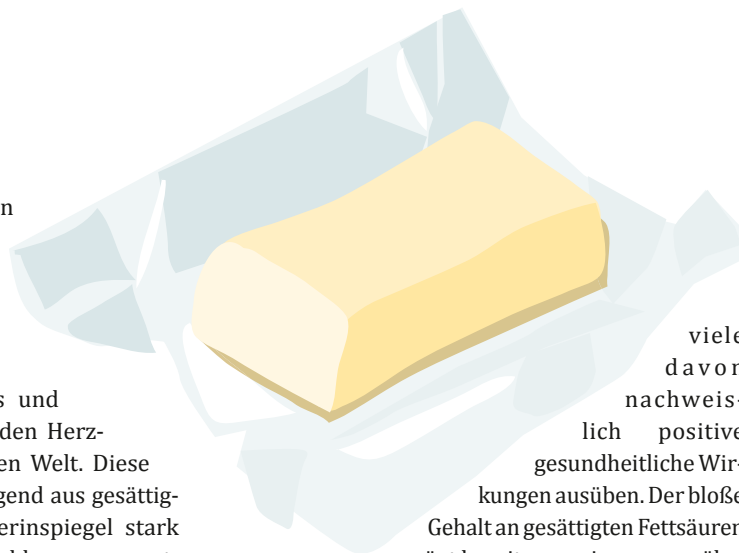
## Gute Fette, schlechte Fette

Ist Olivenöl das beste Fett? Machen uns die tierischen Fette krank? So einfach nicht zu beantworten, meint Ernährungswissenschaftler **Nicolai Worm**.

In den 60er-Jahren befahl den US-Amerikaner Ancel Keys, ein Physiologe und Ernährungsforscher aus der University of Minnesota, eine Phobie, die uns bis zum heutigen Tag verfolgt: Tierische Fette seien des Teufels und Schuld an der damals grassierenden Herzinfarkt-Epidemie in der westlichen Welt. Diese »bösen« Fette bestünden überwiegend aus gesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel stark ansteigen ließen, woraus sich Gefäßablagerungen entwickelten und der Herz- oder Hirntod schließlich unabwendbar sei. Schutz würden dagegen Pflanzenöle und daraus hergestellte Margarinen bieten – die sogenannten »wertvollen« Fette.

Seine These wurde zunächst von Ernährungsmedizinern für haltlos eingeschätzt. Doch Keys war klug genug, sich mit Gesundheitspolitikern und Lobbyisten zu verbrüdern, die seine Thesen so geschickt vorantrieben, dass sie sich bald zur anerkannten Lehre erhoben. Keys konnte sich dann bald in Pioppi an der tyrrhenischen Küste südlich von Neapel eine prachtvolle Villa mit herrlichem Meeresblick leisten. Bis heute ist seine These Lehrstoff in der Ausbildung von Ernährungsfachkräften und sie gehört auch zu den »Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung« und wird in den von Krankenkassen geförderten Ernährungskursen verpflichtend vermittelt.

Tatsächlich bestehen die meisten tierischen Fette überwiegend aus den hochgelobten ungesättigten Fettsäuren: Rinderfett zu ca. 55 Prozent, Schweinefett zu ca. 60 Prozent, Geflügelfett zu ca. 70 Prozent und Fischfett zu ca. 80 Prozent. Nur das Milchfett ist tatsächlich überwiegend gesättigter Natur. Das hat Milch und Milchprodukte und allen voran die Butter nachhaltig in Misskredit gebracht. Übersehen wird dabei, dass das Milchfett aus ca. 100 Fettsäuren besteht und



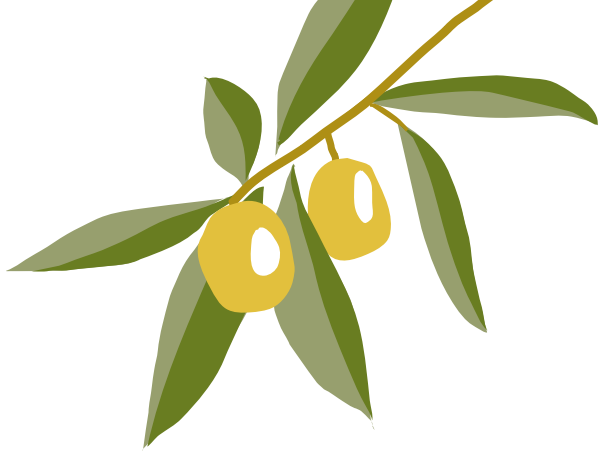
viele davon nachweislich positive gesundheitliche Wirkungen ausüben. Der bloße Gehalt an gesättigten Fettsäuren genügt bereits, um ein ganzes nährstoffreiches Nahrungsmittel zu verurteilen.

## Milchfett ist genial

Milchfett hat ein einzigartiges Fettsäuremuster, das unter den Konsumfetten unvergleichlich ist! Seine mehr als 400 verschiedenen Fettsäuren machen das Milchfett zum komplexesten bekannten Fett. Die gesättigten Fettsäuren im Milchfett sind überwiegend kurz- und mittelkettig und werden anders verstoffwechselt als längerkettige: Sie gelangen nach der Verdauung vom Darm direkt ins Blut und dann zur Leber, wo sie umgehend zur Energiegewinnung genutzt werden können. Sie sind leicht verdaulich und haben keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Nicht umsonst galt Butter lange Zeit als ideales Fett für die Diätetik, auch bei Leberleiden und gestörter Fettverdauung.

Hinzu kommt, dass inzwischen für die kurzkettigen Fettsäuren im Milchfett zumindest experimentell eine krebshemmende Wirkung nachgewiesen ist. Die mittelkettigen Fettsäuren der Milch verfügen außerdem über antibakterielle und antivirale Wirkungen. Darüber hinaus sind für einige ungesättigte Fettsäuren im Milchfett experimentell gefäßschützende bzw. arteriosklerosehemmende Eigenschaften nachgewiesen. Selbst die natürlich vorkommenden Trans-Fettsäuren im Milchfett haben offenbar gesundheits-

Illustrationen: Barbara Kleiber-Wurm



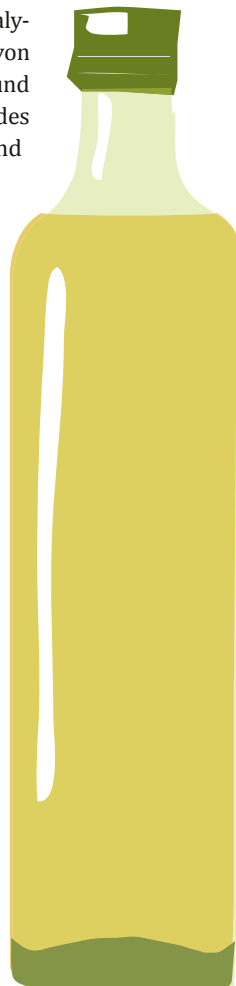
fördernde Wirkungen. Generell gilt, dass mehr dieser wertvollen ungesättigten Fettsäuren entstehen, wenn die Kühe sich im Freien bewegen dürfen und artgerecht frisches Gras fressen dürfen. Merkwürdig, auch Kühen geht es mit Muskelaktivität, naturbelassenem Futter und Sonnenlicht viel besser ...

Die Mehrheit der zahlreichen Langzeitbeobachtungsstudien der letzten Jahrzehnte und Meta-Analysen davon weisen aus, dass ein erhöhter Konsum von Milch und Milchprodukten, auch den vollfetten, und von Sahne und Butter keineswegs eine Erhöhung des Risikos Diabetes- und Herz-Kreislauf-, Brust- und Darmkrebs auslösen. Eher im Gegenteil – wobei die fermentierten Milchprodukte besonders günstig abschneiden. Ausnahmen sind das leicht erhöhte Risiko für Prostata-Krebs und Akne. Doch wird dies durch die geminderten Risiken in den anderen Bereichen bei Weitem wettgemacht.

Damit wird auch klar, dass die weit verbreitete Empfehlung, Milch und Milchprodukte möglichst nur als fettarme Variante zu verzehren, unsinnig ist. Die naive Vorstellung, bei fettarmen Produkten würde man Kalorien sparen und damit Übergewicht vorbeugen oder abbauen, hat sich als Schimäre herausgestellt. Wer hat nicht erlebt, dass fettarme Produkte weniger schmecken, weniger sättigen und weniger befriedigen? Im Endeffekt führen sie zu einem Mehrkonsum von alternativen Nahrungsmitteln. 50 Jahre »Light-Produkte« haben ihre Spuren hinterlassen: Je »lighter« die Menschen aßen, desto fetter wurden sie!

#### **Fette Fische unverzichtbar**

Eine wissenschaftlich überzeugende Datenlage gibt es für den Fischkonsum. Zahlreiche Langzeitbeobachtungsstudien und Meta-Analysen



**SELBER-MACHEN  
MACHT SPASS UND  
SCHMECKT SAUGUT!**

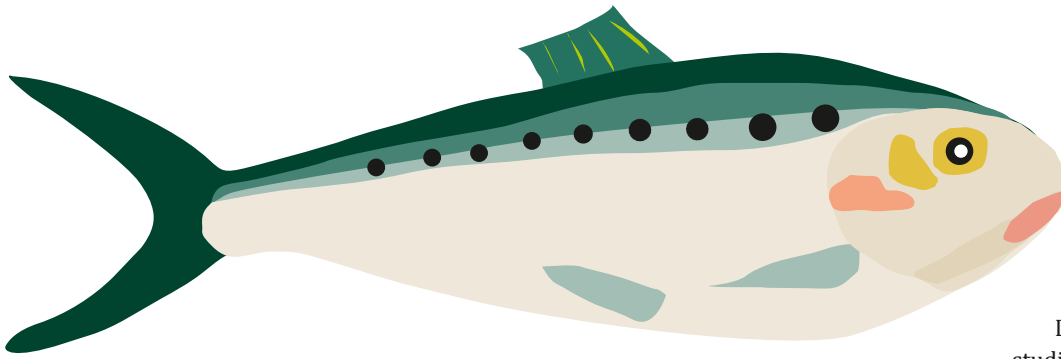


**Gemeinsam wursten,  
backen, buttern oder ein  
Schwein zerlegen!**

**Metzgerkurse rund ums gute  
Fleisch, Innereien oder  
Hausschlachterwürste**

**Herrmannsdorfer**  
LANDWERKSTÄTTEN

Herrmannsdorf 7, 85625 Glonn,  
[herrmannsdorfer.de](http://herrmannsdorfer.de)



belegen eine Senkung der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit und neurologischer Erkrankungen bei vermehrtem Konsum. Auch in Bezug auf einige Krebsarten mehren sich die wissenschaftlichen Daten, die auf einen gewissen Schutz schließen lassen. Die größte Wirkung erzielt man bei drei Fischmahlzeiten pro Woche. Der größte Effekt zeigt sich bei Menschen, die zuvor kaum Fisch gegessen und dann auf etwa drei Mahlzeiten pro Woche umgestellt haben.

Was hat Fisch zu bieten? Diskutiert werden Spurenelemente wie Jod und Fluor oder das wertvolle Fischeiweiß. Sehr gute Belege gibt es bislang tatsächlich nur für die langkettigen, tierischen Omega-3-Fettsäuren mit ihren biologisch wichtigen Effekten: Sie wirken antientzündlich, fördern die Insulinsensitivität, senken die Blutfette, den Blutdruck, die Gerinnungsneigung des Blutes und stabilisieren den Herzrhythmus, um nur einige Vorteile zu nennen. Die besten Quellen für diese Fettsäuren sind fette Kaltwasserfische, allen voran Hering, Makrele, Lachs und Sardine oder Sardelle. Dabei ist Wildfang empfehlenswert, denn in der Fischzucht wird mit steigendem Preisdruck häufig Getreide als Futter eingesetzt. Das führt zu einer Anreicherung an Omega-6-Fettsäuren und einer Minderung von Omega-3-Fettsäuren.

Ein beachtenswerter Nebenaspekt: In mediterranen Ländern wird Fisch überwiegend in Olivenöl gebraten. Das erhöht den Nährwert, denn der Fisch nimmt in der Pfanne erhebliche Mengen an Polyphenolen und Vitamin E aus dem Öl auf. Olivenöl ist besser als Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeim- oder Sojaöl, denn diese enthalten vor allem Omega-6-Fettsäuren und davon bekommen wir heute mehr als genug.

### Gesundheitselixier Olivenöl?

Ist Olivenöl wirklich das gesündeste aller Fette und für die Schutzeffekte der Mittelmeerkost verantwortlich? Die Frage ist schwieriger zu beantworten, als es die mächtige Olivenöl-Lobby gerne darstellt. Berühmt wurde das Olivenöl durch seinen Cholesterinspiegel senkenden Effekt. Dafür verantwortlich ist seine domi-

nierende Fettsäure – die einfach ungesättigte Ölsäure.

Doch die Langzeitbeobachtungsstudien zeigen, dass Menschen, die viel einfach ungesättigte Fettsäuren bzw.

viel Ölsäure aufnehmen, keineswegs eine niedrige Herzinfarktrate aufweisen – das ist zwar gut belegt, aber kaum bekannt. Erst wenn man diese Langzeitbeobachtungsstudien so aufbereitet, dass die Ölsäurezufuhr durch Olivenöl von der Ölsäurezufuhr durch andere Nahrungsmittel getrennt analysiert wird, ergibt sich tatsächlich für Olivenöl ein gewisser Schutzeffekt für Herzinfarkt und ein eindeutig gemindertes Risiko für Hirninfarkt. Auch für Herz- und Hirninfarkt zusammengenommen lässt sich eine signifikante Schutzwirkung durch einen hohen Olivenölkonsum erkennen. Daraus muss man schließen, dass nicht die einfach ungesättigte Fettsäure im Olivenöl gesundheitsförderlich ist, sondern andere Substanzen dafür verantwortlich sein müssen.

### Wahre Wirkstoffe in Olivenöl

Im nativen Öl der ersten Pressung sind Vitamine, Mineralien und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, beispielsweise Terpene, Sterole, Polyphenole und andere mehr. Diese können unter Mithilfe unserer Darmbakterien zahlreiche günstige biologische Wirkungen entfalten. Es sind schon über 30 strukturell unterschiedliche Polyphenole mit biologischer Aktivität im nativen Olivenöl identifiziert. Sie wirken antioxidativ, antibakteriell und antientzündlich. In jüngerer Zeit steht das Hydroxytyrosol im Fokus der Wissenschaft. Es gilt als eines der wirkungsvollsten Antioxidantien, die in der Nahrung vorkommen. Seine Fähigkeit zum Abfangen von Sauerstoffradikalen ist zehnmal höher als die von grünem Tee und mehr als doppelt so hoch wie die von Quercetin, einer Verbindung aus der Gruppe der Flavonoide. Hydroxytyrosol entsteht durch den Abbau natürlicher Pflanzenfarbstoffe und kommt reichlich in Zwiebeln, Äpfeln, Brokkoli oder grünen Bohnen vor. Für Hydroxytyrosol, aber auch für Squalen und andere mehr wurden nicht nur herzscheidende, sondern auch krebshemmende Eigenschaften gefunden. Dazu passt, dass in Langzeitbeobachtungsstudien ein erhöhter Olivenölkonsum mit einer geminderten Erkrankungshäufigkeit an Krebs einhergeht.

Olivenöl kann man bis 220 °C erhitzen, sodass es gut zum Braten geeignet ist. Doch ab 180 °C werden viele der genannten wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Deshalb sollte man zum Hoherhitzen nicht das gehaltvolle native Olivenöl verwenden, sondern lieber raffiniertes. Das native Olivenöl eignet sich zum Dünsten oder zum Beträufeln von Rohkost oder einem fertigen Gericht.

Zum Schluss aber noch die schlechte Nachricht für Gesundheitsapostel: Nachanalysen der vergangenen Diät-Studien mit den »wertvollen« Pflanzenmargarinen kommen zum Ergebnis, dass das Herzinfarktrisiko und die Sterblichkeit eher erhöht wurde, wenn Margarinen verzehrt wurden, die vor allem Omega-6-Fettsäuren aber keine Omega-3-Fettsäuren enthielten – typisch für Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeim- und Distelöl und daraus hergestellte Margarinen! Ein Schutzeffekt war nur erkennbar wenn auch Omega-3-Fettsäuren in den Fetten enthalten waren. Doch wann werden das die Verbraucher von den zuständigen Institutionen erfahren? ●

### Das Buch zum Thema:

Nicolai Worm: Flexi-Carb – Mediterran genießen, Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen – schlank und gesund bleiben; Riva-Verlag 2015, 224 Seiten, broschiert, 19,99 Euro.



Dr. Nicolai Worm, geb. 1951 in München, studierte Oecotrophologie, war von 1979 bis 1985 am Institut für Sozialmedizin, Prävention und Rehabilitation in Tutzing/Starnberger See als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig und arbeitete dort schwerpunktmäßig an epidemiologischen Fragestellungen im Bereich »Fett und Herzinfarkt«. Seit 1986 ist er selbstständig als wissenschaftlicher Berater und Dozent tätig, seit 2009 Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG).

→ [www.nicolai-worm.de](http://www.nicolai-worm.de)

**demeter**



## Das Bio-Gästehaus für frohSINNige







☎ +49 6657 981-0, [information@linden-gut.eu](mailto:information@linden-gut.eu)  
 D-36160 Dipperz, Biosphärenreservat hessische Rhön,  
 ganz nahe zu Fulda, [www.linden-gut.eu](http://www.linden-gut.eu)





Heinemann®

Düsseldorf

[www.konditorei-heinemann.de](http://www.konditorei-heinemann.de)



**Konditormeister Heinz-Richard Heinemann:**  
 „Wir garantieren mit unserem Namen für handwerkliche Qualität aus Meisterhand und absolute Frische.“