

Die Wahrheit über Fett

DICKE MÄRCHEN Pflanzenöl ist gesund, Butter herzgefährlich, und Margarine hält schlank? Alte und neue Studien kommen zu anderen Ergebnissen. Ein Fett-Réport



» Menschen werden nicht mehr ehrlich über Studien informiert.

Dr. med. Gunter Frank, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Heidelberg

Fetten» aus dem Pflanzenreich – und holen ebenfalls gewichtsmäßig kräftig auf. **FETT-KRIEG** Seit nunmehr über 50 Jahren warnt die amerikanische Herzgesellschaft vor den vermeintlichen Gefahren gesättigter Fettsäuren – gemeint sind vor allem tierische Fette – und rät zum Austausch gegen ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen. Die Empfehlung der US-Experten basierte jedoch nicht nur auf der Untersuchung von Medizinprofessor Frantz, sondern auch auf den Daten der berühmten Sieben-Länder-Studie von Ancel Keys. Auch dieser US-Ernährungsforscher hatte an der University of Minnesota gelehrt. Und auch bei ihm stellte sich später heraus, dass »unpassende« Daten nicht mit in die Auswertung einbezogen worden waren. Nämlich diejenigen, die keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr tierischer Fette und Arteriosklerose oder einer Herzschädigung

sahen. So begann der Siegeszug des vermeintlich gesunden Pflanzenöls und der Margarine – und der Krieg der Wissenschaftler um gute und böse Fette.

VERWIRRUNG Zeigten die einen Studien die Unbedenklichkeit von Butter, Milch oder Fleisch für Herz, Hirn und Blutgefäße, konterten die Margarinehersteller mit gegenteiligen Ergebnissen. Der schwedische Forscher Uffe Ravnskov rechnete nach, dass Studien, die Cholesterin und tierische Fette verteuflelten, sechsmal so oft von der Fachwelt zitiert wurden wie anderslautende Untersuchungen. Und diese Warnungen beeinflussten das Ernährungsverhalten.

Auf diese Weise ging schon 1975 eine Entdeckung walisischer Forscher völlig unter. Die Wissenschaftler hatten festgestellt, dass die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen in jenen britischen Regionen am höchsten war, in denen am meisten Margarine und am seltensten Milch und Fleisch verzehrt wurde. Auch heute häufen sich, nur wenig beachtet, die Hinweise, dass die guten pflanzlichen Fette womöglich doch nicht so herzfreundlich sind wie verkündet.

Zum Beispiel im vorvergangenen Jahr, als ein internationales Forscherteam um Rajiv Chowdhury von der University of Cambridge in einer der bislang größten Studienauswertungen analysierte, welche Fette dem Herzen schaden und welche ihm nützen. Dazu werteten die Forscher mehr als 70 Studien mit über 600 000 Teilnehmern aus.

PFLANZEN-FLOP Auszug aus den Ergebnissen: Die Herzschutzwirkung der vermeintlich guten Omega-6-Fettsäuren (z. B. in Distel-, Maiskeimöl) ist umstritten, sie können sogar schaden; wer tierische Fette durch einfach ungesättigte (z. B. in Olivenöl) ersetzt, könnte womöglich sogar sein Herzinfarktrisiko erhöhen. Den einzigen schwachen Vorteil für gesunde Herzgefäße sahen die Forscher in den tierischen Omega-3-Fettsäuren Docosahexaen- und Eicosapentaensäure, wie sie in Fischöl vorkommen. Das gilt aber nicht für Kapseln. »Was wir herausfanden, unterstützen die Herz-Kreislauf-Behandlungsleitlinien nicht, die viele Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (...) und wenig gesättigte Fettsäuren vorsehen«, kommentieren die Autoren. Über▶

Dem Herzen zuliebe Margarine statt Butter aufs Brot schmieren, für gesunde Blutgefäße Pflanzenöle in die Pfanne kippen und zugunsten der Hirn- und Zellfitness über alles noch eine Extraportion Rapsöl geben? Wer solch öligen Werbeaussagen bislang vertraut hat, muss jetzt umdenken. Denn Wissenschaftler räumen kräftig auf mit dem Mythos von gesunden Pflanzenölen, herzschtützend Margarine und gefäßverstopfender Butter. Mit dem verblüffen-



Marion Meiners
marion.meiners@guter-rat.de

den Ergebnis: Nicht alles, was lange als gesund galt, ist es auch – und manches vermeintlich schädliche Fett ist viel gesünder als sein Ruf.

VERGRABEN Den jüngsten Anstoß für die erneute Diskussion im jahrzehntelangen Krieg der Fettforscher gab der Fund von Studienergebnissen aus einer mehr als vier Jahrzehnte alten Studie, die im Keller des verstorbenen Medizinprofessors Ivan Frantz von der University of Minnesota entdeckt wurden. Der einstige Präsident der Minnesota Heart Association wollte in den späten 60er-Jahren beweisen, dass Pflanzenöl für das Herz gesünder ist als die gesättigten Fettsäuren in Fleisch,

Milch und Butter. Dumm nur, dass das Gegenteil dabei herauskam.

GUTE FETTE, BÖSE FETTE

Frantz verabreichte 9000 Probanden fünf Jahre lang streng kontrollierte Kost: Die eine Hälfte bekam viel Käse, Fleisch und Milchprodukte mit gesättigten Fettsäuren, die andere Hälfte mehr Pflanzenöle wie Maiskeimöl mit ungesättigten Fettsäuren. Ergebnis: Der Cholesterinspiegel der Pflanzenölgruppe sank ein wenig.

FOTOS: THIBAUD ALAMY, INKADIST GALENKA

FETTSÄURE-CHECK Was hilft, was schadet?

Butter Traditionell gesund



Inhaltsstoffe Neben Cholesterin und kurzkettigen, gesättigten Fettsäuren stecken Ölsäure (wie in Oliven), Omega-3-Fette, Mineralien (Phosphor, Kalzium, Kalium) und Vitamine (A, D, E) drin. Max. 16 % Wasser.

Verwendung Zum Backen und zum Braten bei milderen Temperaturen geeignet.

- Butter von Weidekühen enthält viele gesunde Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA).
- Je mehr Omega-3-Fette, desto weicher die Butter – und desto leichter wird sie ranzig. Max. 4 Wochen im Kühlschrank lagern.

GUTER RAT Bei Biobutter ist Weidegang und Gras-/Heufütterung vorgeschrieben.

Butterschmalz Omas Gourmet-Tipp



Inhaltsstoffe Butterfett aus Kuhmilch, bei dem Milcheiweiß und -zucker entfernt wurde. Enthält zu zwei Dritteln gesättigte, zu etwa einem Drittel ungesättigte Fettsäuren und Vitamine (A, D, E, Carotin).

Verwendung Ideal zum Kochen, Backen und Frittieren. Verbrennt erst bei ca. 205 °C.

- Bei Laktoseintoleranz geeignet, da kein Milchzucker mehr drin ist. Senkt Cholesterin, liefert immunregulierendes Vitamin D.
- Relativ teuer (250 Gramm rund 4 Euro).

GUTER RAT Biovariante kaufen. Lohnt sich trotz hohem Preis. Glauben Sie nicht? Dann braten Sie mit ein Wiener Schnitzel in Sojaöl.

Kokosöl Gut fürs Hirnschmalz



Inhaltsstoffe Hoher Anteil mittelkettiger Fettsäuren (MCT), Mineralien, Vitamin E.

Verwendung Zum Kochen, Braten, Dünsten und Backen (mittelhohe Temperaturen). Rauchpunkt: 150–194 °C.

- MCT-Fetten aus Kokosöl wird ein Reparaturreffekt auf geschädigte Nerven- und Hirnzellen sowie ein Schutz vor Demenz nachgesagt (Studien). Einige der Fettsäuren hemmen Bakterien und Pilze.
- Bei raffiniertem industriell gehärtetem Öl gehen Vitamin E und Geschmack verloren.

GUTER RAT Öfter essen. Kaltgepresstes naturbelassenes (=Virgin-) Kokosöl kaufen.

Distelöl Hält das Blut flüssig



Inhaltsstoffe Öl der Färberdistel mit bis zu 83 % Linolsäure (Omega-6-Fettsäure), weniger als 10 Prozent gesättigte Fettsäuren, dazu Provitamin A und etwa die doppelte Tagesdosis an Vitamin E.

Verwendung Ausschließlich in der kalten Küche: Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren sorgt für unerwünschte chemische Reaktionen beim Erhitzen.

- Senkt zu hohes Cholesterin, hemmt die Blutgerinnung, beugt Thrombosen vor.
- Linolsäure kann Entzündungen fördern.

GUTER RAT Ab und zu essen. Zu Gemüsegerichten kurz vor dem Servieren einführen.



» Aus ungesättigten Fettsäuren können schnell völlig neue Stoffe entstehen.

Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker und Autor

setzt: Pflanzenöl schlürfen statt Schinken und Sahnesoße essen nützt dem Herzen bewiesenermaßen nichts.

UNBEKANNTE VERBINDUNGEN Was aber macht die guten Pflanzenöle womöglich zur Zeitbombe im Körper? »Ungesättigte Fettsäuren sind reaktionsfreudig und können mit Sauerstoff oder vielen anderen Substanzen reagieren. Dadurch können sich neue, unbekannte Stoffe bilden«, erklärt Lebensmittelchemiker Udo Pollmer. »Je höher der Anteil an ungesättigten Fettsäuren in einem Lebensmittel ist, desto weniger haltbar ist es und desto weniger vorhersehbar sind die chemischen Reaktionen«, so Pollmer. Das ist auch der Grund, warum zum Beispiel Leinöl dunkel und bitter werden, sich Olivenöl in der Pfanne verfärben kann oder Frittierfette sich sogar selbst entzünden können – und warum tierische Lebensmittel wie Butter, ganze Walnüsse essen. Sie liefern Zink, Magnesium und Melatonin, können den Blutdruck senken.

halten mehr gesättigte Fettsäuren und sind weniger reaktionsfreudig.« Darin liegt auch, wie Forscher glauben, die gesundheitliche Unbedenklichkeit von tierischen Fetten und gesättigten Fettsäuren.

PFLANZENÖL MIT RISIKEN

Bei den Verbrauchern kommen diese Botschaften bis heute nur teilweise an und sorgen für Verwirrung. »Viele Patienten erzählen mir, dass sie eigentlich Margarine auf dem Brot oder Pflanzenöl zum Braten gar nicht mögen. Dass sie das alles aber essen, weil es ja so gut fürs Herz sei«, sagt der Heidelberger Arzt Dr. Gunter Frank. »Das ist die Folge, wenn die Menschen nicht von unabhängigen Wissenschaftlern ehrlich über Studienkenntnisse informiert werden, sondern nur noch von Uni-Professoren, die zugleich auf der Lohnliste der Industrie stehen.« Auch die Ökotropologin und Buchautorin Ulrike Gonder (»Mehr Fett!«)

Olivenöl Eine Frage der Qualität



Inhaltsstoffe Hauptanteil ist die Ölsäure (bis zu 80 %), dazu kommen Linol-, Palmitin- und Stearinsäure. Insgesamt ca. 14 % gesättigte Fettsäuren plus Antioxidantien (Vitamin E, Carotine, Chlorophyll).

Verwendung Zum Braten, für Salatl dressings. Raffiniertes Olivenöl verträgt höhere Temperaturen, natives qualitativ schneller.

- Polyphe-nole senken hohe Blutfettwerte.
- Möglicherweise kann die viele Ölsäure Blutgefäße schädigen. Das Öl ist nicht selten gepanscht oder schadstoffbelastet.

GUTER RAT Nur kalt gepresstes natives Öl kaufen, am besten nur kalt verwenden.

Sajaöl Dickmacher-Verdacht



Inhaltsstoffe Rund 14 % gesättigte und 86 % ungesättigte Fettsäuren. Enthält östrogenähnliches Beta-Sitosterol.

Verwendung Wird von der Industrie vor allem für die Herstellung von Margarine, Mayonnaise und Fertiggerichten genutzt.

- Hoch erhitzen (Rauchpunkt: 213 °C, Flammpunkt 350 °C).
- Kalifornische Forscher meinen nach einer Tierstudie: Sajaöl fördert Fettleibigkeit und Diabetes stärker als Fruchtzucker.

GUTER RAT Stammt oft aus genveränderten Pflanzen. Welche Stoffe wirklich drin sind – unklar. Schmalz oder andere Öle wählen.

Rapsöl Im Zweiflicht



Inhaltsstoffe Bis zu 70 % Ölsäure, Linol-, Linolensäure, Vitamin E, Carotin.

Erst seit wenigen Jahren zum Verzehr zugelassen, nachdem die herzsichädliche Erucasäure züchterisch aus Raps entfernt wurde.

Verwendung Zum Backen und Braten. Steckt heute in fast allen Konserven.

- Senkt Cholesterin besser als Olivenöl.
- Tierstudien weisen auf Blutdrucksteigerung, Nierenschäden und Herzvergrößerung hin. Welche Chemikalien sich bei Erhitzen/Verarbeitung bilden, ist unklar.

GUTER RAT Wer Rapsöl mag, sollte kalt gepresstes Öl für die kalte Küche verwenden.

Walnussöl Hautschützer



Inhaltsstoffe Mehr als 70 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren im kalt gepressten Öl aus Walnuss-Samen, dazu viel Vitamin E, Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung).

Verwendung Sollte nicht erhitzt werden. Gut geeignet für Salatl dressings.

- 1 TL/Tag soll Hautkzernen vorbeugen. Kann Rheuma-Entzündungen lindern.
- Wird schnell ranzig. Dunkel und kühl lagern, nach Öffnen schnell verbrauchen.

GUTER RAT Als Salatl dressing okay. Besser ganze Walnüsse essen. Sie liefern Zink, Magnesium und Melatonin, können den Blutdruck senken.

Sonnenblumenöl Vitamin-E-Tanksstelle



Inhaltsstoffe V. a. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, darunter bis zu 74 % Linolsäure (Omega-6-Fettsäure), etwas Ölsäure, Vitamin E, v. a. im kalt gepressten Öl.

Verwendung Als raffiniertes Öl hoch erhitzen (Rauchpunkt 220 °C). Kalt gepresste Öle haben einen geringeren Rauchpunkt.

- Liefert etwa das Dreifache des Tagesbedarfs an zellschützendem Vitamin E.
- Hohe Mengen Linolsäure, die im Übermaß die Schutzwirkung von Omega-3-Fettsäuren im Körper hemmen.

GUTER RAT Gelegentlich als kalt gepresste Variante für Salate verzehren.

Leinöl Quarkverfeinerer



Inhaltsstoffe Rekordhalter mit bis zu 71 % Linolensäure (pflanzliche Omega-3-Fettsäure), bis zu 18 % Linol-, bis 22 % Ölsäure.

Verwendung In der kalten Küche, etwa zu Quark und Kartoffeln. Nicht erhitzen.

- Senkt wie viele Pflanzenöle auch Cholesterin. Welche Auswirkungen das auf Herz und Gefäße hat, ist unklar.
- Pflanzlich-Linolensäure wird im Körper nur zum Teil (ca. 5 %) in die aktiveren Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt. Oxidiert leicht. Schmeckt dann bitter, riecht ranzig.

GUTER RAT Unbedingt kalt gepresstes Öl kaufen, dunkel und lichtgeschützt lagern.

Fischöl Hirnfitmacher



Inhaltsstoffe EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettem Fisch stecken.

Verwendung Als Nahrungsergänzung v. a. bei Entzündungen, Allergien und Rheuma, in Form von Heringfilets, Matjes oder Makrele für gesundheitsbewusste Gourmets.

- Verbesserte Durchblutung, Infarkt-, Gelenk-, Gefäß-, Demenzschutz (Studien).
- Schwermetallbelastung aus dem Meer.

GUTER RAT Nur das Original hilft sicher – als Fettfisch mit eingebautem Omega-3-Schutzfaktor (Studie).

Maiskeimöl Pfannenstabil



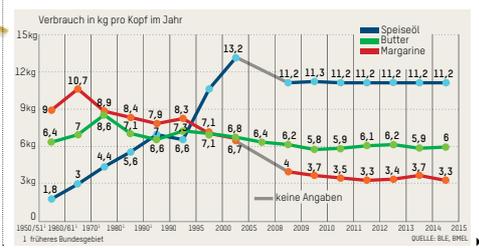
Inhaltsstoffe Speiseöl aus Maiskörnern mit 13 % gesättigten und fast 60 % mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren.

Verwendung Bleibt als raffiniertes Öl beim Kochen, Braten und Frittieren lange stabil, beginnt erst ab ca. 200 °C zu rauchen. Wird häufig zur Margarineherstellung genutzt.

- Liefert nicht nur durch die zugesetzten Antioxidantien zusätzlichen Zellschutz.
- Wird es oft verzehrt, drohen Gewichtszunahme und erhöhte Entzündungsneigung. Grund: Der hohe Linolsäureanteil.

GUTER RAT Eher seltener verwenden; gefäßfreundlicher ist Butterschmalz.

FETT-CHECK Was die Deutschen am liebsten essen





Kompromiss Als »buttergleich« bewarb Unilever 1926 sein Streichfett. Weil aber echte Butter ein Comeback feiert, wurde diese Mischung kreiert



Kuhhandel Weil Verbraucher glauben, sich mit Mischturen aus Butter und Pflanzenöl das Beste aus beiden Fettwelten zu gönnen, boomen die Mischfette

HERZLICHST, IHR MARKETING »Die Höhe des Cholesterinspiegels hat überhaupt keinen Einfluss auf die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen«, sagt der Heidelberger Arzt Frank. »Aussagen zur Blutfettsenkung, wie sie gern bei pflanzlichen Produkten getätigt werden, sind medizinisch gesehen reiner Unfug.« Oder sogar Schlimmeres?

PRÜFSTAND Um die Effekte von Pflanzensterolen auf Herz und Blutdruck genauer zu prüfen, fütterten Forscher des japanischen Hatano Research Institute vom Food and Drug Safety Center Ratten acht Wochen lang mit einem pflanzensterinhaltigem Rapsölextrakt. Ergebnis: Sie fanden bei den Tieren anschließend Nierenschäden und vergrößerte Herzen.

RAT FÜR DIABETIEKER

Ein Teil der Ratten, der mit den Rückständen aus dem Rapsöl gefüttert wurden, erlitt Hirnschäden und starb vorzeitig. Diese Ergebnisse veröffentlichten die Wissenschaftler im Fachjournal »Food and Chemical Toxicology«. Ob die pflanzlichen Blutfettsenker auch beim Menschen gesundheitliche Probleme verursachen, ist unklar. Das britische National Institute for Health and Care Excellence (NICE) sieht jedenfalls keinen Nutzen und rät Diabetikern und Nierenkranken von einer Pflanzensteroneinnahme ab.

WANDEL Ist es also Zeit, sich vom Mythos der vermeintlich herzscheidenden Cholesterinsenkung und den Warnungen vor tierischen Fetten zu verabschieden? Nein, sagt Unilever. Und auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) plant in naher Zukunft nach Angaben von Sprecherin Antje Gahl keine Änderungen ihrer Leitlinien zum Thema Fett.

Unterdessen macht die Industrie mit einem neuen Lebensmittel Kasse: Misch-Streichfetten, einem Mix aus Butter und »hochwertigen« Pflanzenölen. Die gute alte Pflanzenmargarine Rama, die einst damit warb, »wie Butter« zu schmecken, gibt es jetzt mit Butter. Und Buttertraditionisten wie Kerrygold vertreiben jetzt Rapsöl-Butter-Packungen. Ob es dem Herzen nützt oder schadet, wird sich erst lange später zeigen. Bis dahin rät Mediziner Frank, einfach zu essen, was schmeckt, und nicht, was sogenannte Fachleute empfehlen: »Der Körper sagt einem immer, ob die Chemie stimmt.« ◀

FETT-ABC Was ist was?

FETT Triglyceride (Verbindung aus drei Fettsäuren)

FETTSAUREN Unterschiedlich lange Ketten von Kohlenstoffatomen.

GESÄTTIGTE FETTSAUREN Stabile Verbindung: Alle Kohlenstoffatome der Kette sind mit Wasserstoffatomen besetzt. In Tierfett (Butter, Eier), Kokos, Kakao.

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSAUREN Engl. MUFA (= Monounsaturated Fatty Acid). In der Kohlenstoffkette ist eine bindungssuchende Doppelbindung, z. B. Ölsäure (Olivenöl, Nüsse).

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSAUREN Engl. PUFA (= Polyunsaturated Fatty Acid). Mehrere instabile Doppelbindungen im Kohlenstoffgerüst. Je nach chemischer Position dieser Doppelbindungen werden sie mit Omega-Nummern bezeichnet (3, 6, 9).

LINOLSÄURE Eine Omega-6-Fettsäure

LINOLENSÄURE Omega-3-Fettsäuren. Die drei wichtigsten: ALA, DHA, EPA.

Systemed) stößt bei ihren Vorträgen immer wieder auf Unverständnis bei den Verbrauchern. »Gerade ältere Menschen verkneifen sich mühsam die Butter auf dem Brot, weil man ihnen immer gesagt hat, das sei ungesund«, erzählt die Hessin. »Wie man sich aber gesund ernährt, ist ihnen unklarer denn je.«

UNGESÄTTIGT, UNBERECHENBAR

Und trotzdem lassen sich die Menschen ihre Butter einfach nicht vom Brot nehmen. So bleibt der jährliche Pro-Kopf-Butterverzehr mit knapp über sechs Kilo seit Jahren stabil, während der Margarineabsatz seit 1950 von neun Kilogramm pro Jahr auf knapp fünf in 2014 sank.

Daran ändern auch »medizinische« Margarinesorten nur wenig, deren Gehalt an Pflanzensterolen nachweisbar den Cholesterinspiegel senken könnte, wie Hersteller werben. Da mag sich Unilever für seine »Becel pro.activ« noch so sehr freuen, dass medizinische Fachgesellschaften »Pflanzensterine« empfehlen. Und dass der Konzern auf seiner Webseite unter Verweis auf medizinische Fachgesellschaften gesunden Menschen mit erhöhtem Blutfettspiegel rät, täglich Pflanzensterine einzunehmen. Den Nutzen einer solchen Blutfettsenkung halten einige Fachleute für zweifelhaft.