



Schlemmen erlaubt Dass gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Nahrungsmitteln, zum Beispiel Wurst, Fleisch, Milch, Butter, Sahne, Käse, Kokos- und Palmkernfett, vorkommen, zu Herzerkrankungen führen, ist wissenschaftlich nicht bewiesen.

Wissenschaftler mögen die Weihnachtsgans

Geflügelfleisch weist eine ausgewogene Zusammensetzung von Fetten auf – Unbedenkliches Menü zum Fest

Von unserer Mitarbeiterin
Ulrike Gonder

Geflügelfleisch steht hoch im Kurs. Es gilt als gesund, weil es mager ist. Häufig wird empfohlen, die Haut nicht mit zu essen. Denn anders als bei Schwein oder Rind, ist das Fett beim Geflügel nicht als feine Marmorierung im Fleisch verteilt. Es befindet sich vielmehr in und unter der Haut sowie in der Leibeshöhle, so dass es leicht entfernt werden kann.

Nur zu besonderen Gelegenheiten kommen die etwas fetteren Geflügelgerichte auf den Tisch: eine kross gebratene Entenbrust oder eine goldbraune Gänsekeule. Allerdings fehlt es auch in der Vorweihnachtszeit nicht an Mahnungen, das Fett zu entfernen, weil zu viel (tierisches) Fett der Figur und der Gesundheit schade. Ist da wirklich etwas dran?

Natürlich sind Hühner-, Gänse- und Entenfett tierische Fette. Doch entgegen hartnäckiger Gerüchte, die besagen, tierische Fette seien stets gesättigt und daher ungesund, besteht Geflügelfett zu rund 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Weil ungesättigte Fettsäuren ein Fett flüssiger machen, ist Gänseschmalz weicher als Schweine- oder gar Butter-schmalz. Untersuchungen der Forschungsanstalt für Fleischforschung in Kulmbach haben ergeben, dass Geflügelfett eine recht ausgewogene Fettsäuren-Zusammensetzung aufweist. Ausgewogen heißt, dass etwa ein Drittel der Fettsäuren gesättigt ist und zwei Drittel ungesättigt sind, wobei die einfach ungesättigte Ölsäure den Löwenanteil ausmachen sollte.

Geflügelfett enthält zudem, wie andere tierische Fette auch, ein wenig Palmitoleinsäure. Dieser Zungenbrecher, der wie die Ölsäure zu den einfach ungesättigten Fettsäuren zählt, findet sich als wichtiger Bestandteil des natürlichen Schutzfilms in der



Eine Gänsekeule weist wie anderes Geflügelfleisch auch eine ausgewogene Zusammensetzung an Fetten auf. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

menschlichen Haut. Palmitoleinsäure verfügt über antimikrobielle Eigenschaften. So konnte in Laborversuchen gezeigt werden, dass sie Karies- und Hautbakterien bekämpfen kann.

Geflügelfett enthält zudem Linolsäure, eine wichtige Fettsäure, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, weil wir sie nicht selbst herstellen können. Ihr Anteil im Geflügelfett liegt bei zehn bis 20 Prozent. Das ist hoch genug, um gut zur Versorgung des Körpers beizutragen.

Zugleich ist es niedrig genug, damit das Fett über Monate haltbar und gut erhitzbar ist. Enten- und Hühnerfett haben in der jüdischen Küche, die aus religiösen Gründen kein Schweinefett verwendet, eine lange Tradition, weil sie ähnliche Eigenschaften aufweisen.

Darf das Geflügel im Freien leben, Würmer, Käfer, Schnecken und Kräuter fressen oder wird es entsprechend gefüttert, so liefert sein Fett auch nennenswerte Mengen an Omega-3-Fettsäuren,

wie man sie vom Fischfett kennt. Diese Fettbausteine gelten als besonders günstig, weil sie die Blutfettwerte senken können und Entzündungen im Körper entgegenwirken. Da wir in den letzten Jahrzehnten immer weniger Omega-3-Fettsäuren im Essen hatten, werden sie seit einiger Zeit besonders empfohlen, um eine ausgewogene Fettzufuhr sicherzustellen.

Da nur ein Drittel der Fettsäuren im Geflügelfett gesättigt ist, entspricht es in diesem Punkt

exakt den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine ausgewogene Fettzufuhr. Es gibt also keinen vernünftigen Grund, auf knusprig gebratene Gänse- oder Hähnchenhaut, auf eine krosse Entenbrust oder auf etwas Gänseschmalz im Rotkohl zu verzichten. Apropos Rotkohl: Wenn die Gemüseportion zur Gans reichlich ist und bei den Knödeln gespart wird, fällt auch nach dem Weihnachtsmenü die Kalorienbilanz recht günstig aus.

Wie Kohlenhydrate und Fette auf die Blutwerte wirken

Saarbrücken. (ug) Zu viel LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) und zu viel Fett im Blut sind zwei wichtige Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen. Es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall. Einige gesättigte Fettsäuren aus der Nahrung können den Cholesterinwert steigern. Eine insgesamt zu üppi- ge Nahrung erhöht zudem die Blutfette (Triglyzeride).

Neue Studien zeigen nun, dass es bei den Blutwerten nicht nur auf die verzehrten Fette ankommt, sondern vor allem auf die dazu gegessenen Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Süßes). So untersuchte ein amerikanisches Forscherteam der Universität von Alabama die Essgewohnheiten von gut 1000 Erwachsenen. Es fand keinen Unterschied bei den LDL-Cholesterinwerten, egal ob viel oder wenig gesättigte Fette gegessen wurden. Auch auf die Blutfettwerte fand sich kein Effekt.

Wurde jedoch neben dem Fettverzehr der Kohlenhydratverzehr einbezogen, zeigte sich Verblüffendes. Jene Teilnehmer, die wenig stärke- und zuckerreiche Lebensmittel verzehrten, hatten umso geringere Blutfettwerte, je mehr gesättigte Fettsäuren sie aßen. Wurden viele Kohlenhydrate verzehrt, blieb dieser positive Effekt der gesättigten Fettsäuren aus.

Auch ein anderer Effekt war unerwartet. Es ist seit Langem bekannt, dass gesättigte Fettsäuren das für die Gefäßgesundheit günstige HDL-Cholesterin im Blut erhöhen. Jedoch blieb auch dieser positive Effekt aus, wenn zugleich viele Kohlenhydrate gegessen wurden. In diesem Fall sank das HDL-Cholesterin sogar.

Diese Studie zeigt, dass gesättigte Fettsäuren – Butter, Sahne, Käse, Kokos- und Fleischfett – durchaus positive Wirkungen auf verschiedene Blutwerte ausüben, sofern wenig Stärke- und Zuckereiches dazu konsumiert wird. Wichtig ist auch, dass genug Gemüse und Salat dazu gegessen werden, um die Kalorienaufnahme zu begrenzen.

Anteil der Fette im Essen sinkt, doch Übergewicht in der Bevölkerung steigt

Die neuen wissenschaftlichen Ergebnisse und Erkenntnisse zum Thema Fett und Gesundheit sind der Öffentlichkeit noch weitgehend unbekannt

„Wenn es ums Fett geht, leben wir im Zeitalter der Erde als Scheibe.“ Was die amerikanische Fettforscherin Dr. Mary Enig 2001 beklagte, ist ein Jahrzehnt später aktueller denn je. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur Ernährung werden noch ignoriert.

Saarbrücken. (ug) Besonders betroffen vom eklatanten Missverhältnis zwischen dem aktuellen Kenntnisstand der Ernährungsforschung zum Thema Fette und Gesundheit sowie dem, was man den Menschen empfiehlt, sind offenbar Gesundheitsministerien und ernährungswissenschaftliche Fachgesellschaften wie hierzulande die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Besonders beunruhigend: Deren Ignoranz gegenüber dem, was man heute über Fett und Gesundheit weiß, scheint sich zu verstärken. Wie sonst wäre zu erklären, dass sich die DGE kürzlich entgegen aller wissenschaftlichen Erkenntnisse erneut für eine kohlenhydratreiche und damit fettarme Ernährung aussprach und dass Dänemark unter dem Applaus vieler Ernährung-Experten im Oktober eine Steuer auf gesättigte Fettsäuren einführte?

Die neue Steuer betrifft vor allem Milchprodukte, Butter, Sahne, Käse, Fleisch und Wurstwaren, aber auch Kokos- und Palmkernfett sowie daraus und damit hergestellte Produkte. Die genannten Lebensmittel enthalten jene Fettbausteine in nennens-



Aus Sicht der Ernährungswissenschaft gibt es keinen Grund, an Weihnachten auf den Entenbraten zu verzichten. FOTO: JOHANNES SIMON/DDP

werten Menge, die Gegenstand der neuen Zwangsabgabe sind: gesättigte Fettsäuren. Sie gelten nach wie vor – jedoch zu Unrecht – als ungesund, und es wird der Eindruck erweckt, man müsse die Bürger vor diesen „bösen“ Fettbausteinen schützen.

Man traut den Menschen immer weniger zu, in Sachen Ernährung für sich selbst zu sorgen. Zudem basiert die Bevormundung der essenden Bürger in Sachen Fett nicht etwa auf aktuellem Wissen, sondern auf überholten Theorien. Die gesättigten Fette sollen Übergewicht, Herzinfarkte und Schlimmeres fördern. Darauf hat man sich eingeschossen, und auf dieser Annahme beruhen die dänische Fettsteuer ebenso

wie die Ernährungsempfehlungen der DGE für die deutsche Bevölkerung. Doch die vermuteten Zusammenhänge sind noch nie bewiesen und in mehreren Studien jüngerer Datums sogar widerlegt worden.

Wer sich normal ernährt und dabei lieber etwas fettreicher isst, muss kein vermehrtes „Hüftgold“ befürchten. Wissenschaftlich ist ein solcher Zusammenhang nicht nachzuweisen, egal, ob die Fette nun gesättigt oder ungesättigt sind. Das hat zuletzt die bislang größte europäische Beobachtungsstudie (EPIC-Studie) mit über 500 000 Teilnehmern in zehn Ländern gezeigt.

Die Propagierung einer fettarmen Kost zeigt etwa seit den

HINTERGRUND

Das Thema Fett und Gesundheit haben engagierte Mediziner, Ernährungsberater und die Medien vor allem in Schweden offensiv diskutiert und das „herkömmliche Wissen“ in Frage gestellt. Es gab Fernsehsendungen, Zeitschriftenbeiträge und Gerichtsverfahren, in denen die Experten der verschiedenen Richtungen Rede und Antwort stehen mussten. Dabei wurde aufgedeckt, dass etliche anerkannte Experten und Meinungsbildner sowie Autoren der offiziellen, quasi staatlichen Ernährungsempfehlungen von der Lebensmittelindustrie bezahlt worden waren.

Viele Schweden vertrauen seither lieber den positiven Erfahrungen unabhängiger Ärzte und Ernährungsberater sowie ihrem gesunden Menschenverstand. Sie weigern sich zunehmend, Fettarmes und hoch Verarbeitetes zu essen. Stattdessen bevorzugen sie eine fett- und gemüsereichere, kohlenhydratärmere Ernährungsweise mit Grundnahrungsmitteln, um Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislafleiden und möglicherweise sogar Krebs entgegenzuwirken.

1980er Jahren Wirkung. Seit der Anteil der Fette im Essen sinkt, steigt parallel das Übergewicht in der Bevölkerung an, wie Daten aus den USA und der hiesigen Nationalen Verzehrstudie II zeigen. Die deutsche Studie wurde vom Max-Rubner-Institut, dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung durchgeführt.

Deckt man seinen Kalorienbedarf etwas stärker mit Fett oder gesättigten Fetten statt mit Kohlenhydraten, erhöht das nicht das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, an Diabetes, Bluthochdruck, Brustkrebs oder einer anderen Krebsart zu erkranken. Festgestellt hat das

unter anderem auch die DGE selbst in ihrer auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Leitlinie zum Thema Fett und Gesundheit. Trotzdem empfiehlt sie weiterhin, weniger (gesättigte) Fette und mehr Kohlenhydrate zu essen, für deren Nutzen in der Krankheitsvorbeugung es keine Erkenntnisse gibt.

In der größten sorgfältig durchgeführten Studie erwies sich eine fettarme Kost als wirkungslos, um Frauen vor Brust- und Darmkrebs sowie vor Herz-Kreislafleiden zu schützen. Neuere Studien deuten sogar darauf hin, dass eine an gesättigten Fettsäuren reiche Kost in der Prävention und Therapie von Alzheimer und Krebs eine positive Rolle spielen

könnte. Die Liste ließe sich fortsetzen. 2009 publizierte auch eine dänisch-amerikanische Forschergruppe zum Thema Fett und Herzgefäßeiden und fand praktisch keinen Nutzen, wenn das (gesättigte) Fett reduziert würde. Andere Wissenschaftler kamen zu vergleichbaren Schlüssen und fügten noch hinzu: Das Risiko für Herz und Gefäße könnte sogar ansteigen, wenn die gesättigten Fette durch Kohlenhydrate ersetzt würden. Genau das empfiehlt die DGE jedoch bis heute.

Vielleicht kommt Abhilfe aus dem Norden Europas. In Dänemark, Schweden und Finnland klagen die Lebensmittelhändler seit Wochen über Nachschubschwierigkeiten. Kurz vor Weihnachten droht ein Buttermangel. Während sich die Dänen vor Einführung der neuen Fettsteuer noch einmal mit Butter und Sahne eindeckten, haben Schweden und Finnen ein ganz anderes Motiv. Sie fragen wieder vermehrt natürliche, auch fettreiche Lebensmittel nach. Schwedische Eltern wollen, dass ihre Kinder Butter und Vollmilch anstelle von vermeintlich gesunden, fettkästrierten Ersatzprodukten zu essen bekommen. Immer mehr Menschen ernähren sich ganz bewusst nicht (mehr) fettarm und kohlenhydratreich, sondern eher fett- und eiweißbetont.

www.was-esse-ich.de