Zehn Ernährungsmythen klargestellt

1. Fischöl-Kapseln sind Alleskönner
Falsch. Omega-3-Öl schützt nicht vor Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel wirken nicht.

2. Dosengemüse ist arm an Nährstoffen
Nicht unbedingt. Man kann sich mit Konserven gesund ernähren. Vitamine sind aber meist weniger erhalten.

3. Tierisches Fett soll man vermeiden
Nein. Ungesund sind die gesättigten Fettsäuren nicht. Aber zwei- bis dreimal Fleisch und Wurst pro Woche reichen.

4. Fruchtsäfte sind gesund
Ja, schon. Saft zählt wie eine Portion Obst. Aber er hat mehr Kalorien als Cola.

5. Fettarme Ernährung macht schlank
Schön wärs. Fettarme Produkte verleiten dazu, mehr zu essen. Wer Fette durch Kohlenhydrate (Zucker) ersetzt, wird dick.

6. Eier haben zu viel Cholesterin
Nein. Der früher empfohlene Höchstwert für Cholesterin wurde ersatzlos gestrichen. Eier liefern wichtige Nährstoffe.

7. Spinat enthält viel Eisen
Quatsch Popeye! Da hatte sich vor über 100 Jahren ein Analytiker um eine Kommastelle verrechnet. Gesund ist Spinat trotzdem – wie anderes Gemüse.

8. Margarine ist gesünder als Butter
Umgekehrt stimmts. Alpenbutter enthält zudem ungesättigte Fettsäuren. Margarine ist ein industriell verarbeitetes Produkt.

9. Schnaps hilft beim Verdauen
Nein. Mit Tee oder Wasser wird Käsefondue schneller in Nährstoffe zerlegt. Generell hilft bei vollem Bauch am besten ein kleiner Spaziergang.

10. Tee und Kaffee entwässern.
Keine Angst. Koffein regt zwar den Harndrang an. Wie bei Wasser kommt aber nur so viel raus, wie man trinkt.

Fette Fakten

Pflanzen- und Fischöle sind nicht gesünder als Butter und Speck

Anke Fossgreen

«Tierische Fette sind ungesund.» «Fischöl ist gut fürs Herz.» «Fettarmes Essen schützt vor Krankheiten.» Alle diese vermeintlichen Fakten sind überholt – oder zumindest infrage gestellt. Denn in den letzten Jahren haben sich die Hinweise verdichtet, dass wir ganz entspannt Milch, Eier, Butter, Fisch und Pflanzenöle konsumieren können.

In den USA diskutieren derzeit Experten über neue Ernährungsrichtlinien, die alle fünf Jahre von der Regierung festgelegt werden. Das Komitee, das diese Richtlinien ausarbeitet, ignoriere neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die den Empfehlungen der letzten 35 Jahre widersprechen, beklagte Nina Teicholz kürzlich in einem Kommentar im Ärzteblatt «The British Medical Journal». Die US-Journalistin hat im letzten Jahr das Buch «The Big Fat Surprise» veröffentlicht, in dem sie ein Umdenken beim Fettverzehr fordert: weg von einer fettarmen und kohlenhydratreichen Ernährung hin zum fettigen Genuss.

Hiesige Ernährungsexperten sind bereits einen Schritt weiter und haben die offiziellen Empfehlungen zum Fettkonsum angepasst. Seit 2013 sieht die Eidgenössische Ernährungskommission die Höchstmenge an aufgenommenen Fetten nicht mehr so strikt. Für Erwachsene ist ein Anteil von 20 bis sogar 40 Prozent Fett an der gesamten Energiezufuhr in Ordnung – vorausgesetzt, die Ernährung ist ausgewogen.

Bereits 2006 zeigte eine grosse Studie, an der mehr als 48 000 amerikanische Frauen teilnahmen, dass eine fettreduzierte Ernährung gesundheitlich keine Vorteile brachte. Gegenüber jenen, die sieben Jahre fettarm assen, hatten Teilnehmerinnen, die sich normal ernährten, nicht mehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle oder Krebsleiden.

Was den Fettkonsum betrifft, kann man also weitgehend Entwarnung geben.

Die Geschichte digital aufbereitet
dok.sonntagszeitung.ch

Allerdings lohnt es sich, auf die Art der Fette zu achten. Die bisher als ungesund geltenden gesättigten Fettsäuren aus tierischen Fetten sind grösstenteils rehabilitiert. Für die Herzgesundheit gebe es keinen Grund, den Verzehr von gesättigten (tierischen) Fettsäuren einzuschränken und den von mehrfach ungesättigten Fetten, also Pflanzen- oder Fischölen, zu steigern, berichtete ein internationales Forscherteam letztes Jahr im Fachblatt «Annals of Internal Medicine». Für die Analyse hatte das Team um Emanuele Di Angelantonio von der University of Cambridge 76 Studien zum Fettverzehr mit insgesamt mehr als 650 000 Teilnehmern ausgewertet.

Für gesunde Menschen bestehe beim Verzehr gesättigter Fettsäuren kein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2, bestätigten kürzlich kanadische Forscher um Sonia Anand von der McMaster University in Hamilton im Ärzteblatt «The British Medical Journal». Das sieht Michael Ristow von der ETH Zürich ähnlich: «Die gesättigten Fette sind bestimmt harmloser als gedacht.» Dennoch seien Lebensmittel, die ungesättigte Fettsäuren enthalten, gesünder als etwa rotes Fleisch, und das wahrscheinlich auch unabhängig von den Fettsäuren.

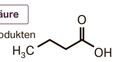
Fische munden: Wahrscheinlich sind die vielen Nährstoffe darin positiv und nicht die Omega-3-Fettsäuren

Foto: Getty Images

Aufbau der Fettsäuren

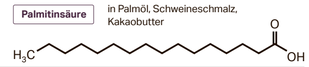
Gesättigte Fettsäuren haben keine C-C-Doppelbindung (Kohlenstoff-Kohlenstoff)

Kurzkettig: Buttersäure – in Milchprodukten



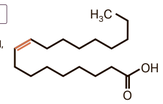
Langkettige Fettsäuren sind von Natur aus fest.

Palmitinsäure – in Palmöl, Schweineschmalz, Kakaobutter



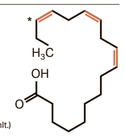
Ungesättigte Fettsäuren haben eine oder mehrere C-C-Doppelbindungen (═) und sind flüssig.

Einfach ungesättigt: Ölsäure – in Olivenöl, Avocado, Mandeln



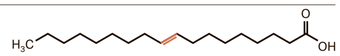
Mehrfach ungesättigt: Alpha-Linolensäure – in Leinsamenöl

* Alpha-Linolensäure ist eine Omega-3-Fettsäure. (Omega-3 bezeichnet die Stelle der Doppelbindung vom hinteren «Omega»-Kohlenstoff [H_3C] an gezählt.)



Transfettsäuren sind industriell gehärtete Pflanzenfette

Elaidinsäure



An jeder Ecke der Fettsäurenketten sitzt ein C-Atom (Kohlenstoff)

SoZ Candrian; Quelle: Diverse

Ein britisches Forscherteam schaute genauer hin: Es gebe durchaus einen kleinen, aber bedeutsamen Effekt, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu mindern, wenn man gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte ersetze, schreiben die Forscher um Lee Hooper von der Norwich Medical School in «Cochrane Database». Der Effekt verpuffe aber, wenn gesättigte Fette durch Kohlenhydrate ersetzt werden. Ein fettarmes Joghurt, das wenig Fett, dafür mehr Zucker enthält, ist demnach nicht ratsam.

Was bedeutet das alles für den Alltag? Butter statt Margarine aufs Brot streichen, rät zum Beispiel der Ernährungsexperte David Fäh von der Universität Zürich. Margarine sei ein industriell verarbeitetes Produkt. Die wertvollsten Fettsäuren seien aber in einem kalt gepressten Olivenöl enthalten. Ähnlich vorteilhaft sei wahrscheinlich auch Rapsöl. Und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine «Handvoll» ungesalzene, nicht geröstete Nüsse pro Tag als gesunde, fettreiche Zwischenmahlzeit.

Omega-3-Fettsäuren in Kapseln lehnen Michael Ristow und David Fäh dagegen ab. Immer mehr Studien entzaubern die vormals geradezu als Gesundheitsbomben angepriesenen Fischöl-Kapseln, und auch die Omega-3-Fettsäuren in Fischen oder Pflanzenölen scheinen keine speziell schützende Wirkung zu haben – jedenfalls nicht, wenn sie isoliert betrachtet werden. Eine holländische Analyse von 38 Studien mit mehr als 794 000 Teilnehmern kam 2012 zum Schluss, dass Fischessen und die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren das Risiko für einen Schlaganfall kaum verringern können. Möglicherweise wirken nicht die Omega-3-Fettsäuren, sondern die vielfältigen Nährstoffe insgesamt im Fisch leicht positiv, schrieb das Team im Fachblatt «The British Medical Journal».

Wissenschaftler warnen einzig vor Transfettsäuren

Dass Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel auch bei anderen Krankheiten nicht zur Vorbeugung taugen, berechneten griechische Forscher. Sie hatten 20 Studien mit über 68 000 Teilnehmern ausgewertet. Eine Einnahme von Omega-3-Fettsäuren konnte weder das Risiko für Herztode, Herzinfarkte, Schlaganfälle noch andere Todesursachen senken, schrieben sie 2012 im Ärzteblatt «Jama». 2014 kam eine Übersichtsstudie britischer Forscher hinzu, die auch die nachgesagte positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei depressiven Menschen infrage stellte.

Einig sind sich die Wissenschaftler hingegen über die schädliche Wirkung von Transfettsäuren. Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfettsäuren entstehen bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Fetten. Sie kommen indes in geringen Mengen auch natürlicherweise in Milchprodukten und Fleisch vor. Geringe Mengen an Transfettsäuren seien jedoch keine Gefahr, gibt Ristow Entwarnung.

In der Schweiz gilt seit 2009 als Höchstwert, dass nicht mehr als 2 Gramm Transfettsäuren pro 100 Gramm pflanzliche Fette oder Öle in einem Lebensmittel enthalten sein dürfen. Damit haben Transfettsäuren eine «untergeordnete Bedeutung», schreiben die Experten der Eidgenössischen Ernährungskommission. Ristow gibt jedoch zu bedenken, dass beim zu starken Erhitzen eines gesunden Pflanzenöls in der Pfanne Transfette entstehen können. Zum Braten seien Butterschmalz oder Kokosfett besser geeignet.

Und was bleibt als Fazit? Gesundheitliche Gründe, sich fettarm zu ernähren oder tierische Fette stark zu reduzieren, gibt es nicht. Man sollte einfach nicht vergessen, dass Fette kalorienreich sind (deshalb sättigen sie gut) – und man nur so viel Energie aufnehmen sollte, wie man tatsächlich auch wieder verbrennt.

Kommentar — 18

So isst die Schweiz

Mit dem Online-Essrechner der SonntagsZeitung prüfen Leserinnen und Leser, wo sie im Schweizer Schnitt mit ihrem persönlichen Ernährungsverhalten stehen. Esse ich abwechslungsreich? Trinke ich zu viel Alkohol? Nehme ich mehr Wurst als empfohlen zu mir oder zu wenig Obst und Gemüse? Der Essrechner funktioniert auf Desktop und Handys. Als Datenbasis dient die alle fünf Jahre vom Bund durchgeführte Schweizerische Gesundheitsbefragung, die Angaben von 100 000 Schweizerinnen und Schweizern auswertet. (bsk)
https://essrechner.sonntagszeitung.ch

Sind gesund und schmecken gut

1. Oliven
Italienische Sorten, die kalt gepresst werden, liefern die wertvollsten Öle. Gutes Öl schmeckt fruchtig und etwas bitter.

2. Fisch
Liefert Eiweiss und Nährstoffe. Die Omega-3-Fettsäuren allein sind allerdings wohl kein Grund, mehr Fisch zu essen.

3. Äpfel
Haben Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Um diese zu schützen, am besten im Kühlschrank lagern.

4. Baumnüsse
Besitzen wertvolle Fettsäuren und können helfen, dass die Blutgefässe elastisch bleiben. Eine Handvoll Nüsse pro Tag!

5. Sprossen und Keimlinge
Liefern wertvolle Nährstoffe. Wer sie auf der Fensterbank züchtet, muss auf sorgsame Hygiene achten.

6. Vollkornbrot
Enthält Mineralstoffe, Stärke und Fasern. Dran denken: Auch Reis und Pasta gibt es als gesündere Vollkornvarianten.

7. Tomaten
Sind reich an Carotinoiden, den roten Farbstoffen. Zum Teil sind sie in verarbeitetem Zustand, etwa im Tomatensaft, besser verfügbar.

8. Broccoli
Den Mineralstoffen und Antioxidantien in Broccoli werden positive Einflüsse auf Enzyme und Zellen nachgesagt.

9. Haferflocken
Besitzen wasserunlösliche, sättigende Nahrungsfasern und liefern Magnesium, Eisen, Zink und Vitamine.

10. Grapefruit
Hat wenig Kalorien, viel Vitamin C, und die Bitterstoffe regen die Verdauung an. Aber sie können Medikamente beeinflussen.