

Herzgesunde Ernährung:

Fettarm ist „out“

Von Prof. Dr. Matthias Leschke & Werner Waldmann MA

Dass die Ernährung für unsere Gesundheit elementar ist, wissen wir längst. Allerdings ändern sich die Ernährungsempfehlungen öfter einmal. Bisher glaubten wir an das, was uns die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) predigte: wenig Fett, jede Menge Obst und Gemüse (am besten fünfmal am Tag) und möglichst viele Kohlenhydrate.

Eine neue groß angelegte Studie zeigt nun, dass diese Regeln teilweise revidiert werden müssen. Bei der PREDIMED-Studie („PREvención con Dieta MEDiterránea“) handelte es sich um eine Untersuchung zur Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Primärprävention“ bedeutet, dass man Krankheiten – in diesem Fall dem Auftreten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung – bereits im gesunden Zustand vorzubeugen versucht. An der PREDIMED-Studie nahmen knapp 7500 Personen zwischen 55 und 80 Jahren teil, die entweder an Typ-2-Diabetes litten oder drei der folgenden Risikofaktoren aufwiesen: Rauchen, Bluthochdruck, schlechte Blutfettwerte, ein Body-Mass-Index von 25 kg/m² oder ein in der Familie frühzeitig aufgetretenes Herz-Kreislauf-Ereignis wie beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt. Der ersten Gruppe wurde im Rahmen einer ausführlichen Beratung eine fettarme Ernährung ans Herz gelegt, so wie es den herkömmlichen Empfehlungen entspricht. Die zweite Gruppe sollte sich mediterran ernähren und bekam zusätzlich 30 g Nüsse pro Tag (und die enthalten viel Fett!). Die dritte Gruppe sollte im Rahmen einer ebenfalls mediterranen Kost wöchentlich einen Liter Olivenöl konsumieren. Bezüglich der Kalorienaufnahme gab es keine Einschränkungen. Nach knapp fünf Jahren musste die Studie abgebrochen werden, denn die fett-enthaltsam lebenden Studienteilnehmer hatten deutlich häufiger einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herz-Kreislauf-Tod erlitten.

Dass Fettkonsum vorteilhaft ist, zeigt auch eine in diesem Jahr veröffentlichte Untersuchung zum Thema „Mittelmeerdiet in der Diabetes-Prävention“: Sie kommt zu dem Ergebnis, dass unsere tägliche Ernährung zu mindestens 30% aus Fett bestehen sollte. Und am 17. März dieses Jahres berichtete die New York Times über eine Metaanalyse (also eine zusammenfassende Auswertung vieler Studien), der zufolge es gleichgültig ist, ob man gesättigte oder ungesättigte Fette konsumiert. (Gesättigte Fette sind eher in tierischer, ungesättigte Fette in pflanzlicher Kost enthalten.) Nur Trans-fette aus industriell gefertigter Nahrung soll man – so das Fazit dieser Metaanalyse – nach Möglichkeit nicht zu sich nehmen. Trans-fette entstehen durch die Härtung pflanzlicher Öle und sind unter anderem in vor panierten oder frittierten Lebensmitteln, Pommes-frites, Kartoffelchips, einigen Back- und Knabberwaren, ja sogar in manchen Müsliriegeln, Frühstücksflocken und Fertiggerichten enthalten.

Damit ist die von den Ernährungspäpsten bisher empfohlene fettarme Kost endgültig vom Tisch. Vor allem Olivenöl und Nüsse sollte man – wie die PREDIMED-Studie zeigt – reichlich verzehren und sich im Übrigen an die Spielregeln einer mediterranen Kost halten. Diese Ernährungsform wird manchmal auch als „Mittelmeerdiet“ oder „Kreta-Diet“ bezeichnet, obwohl dieser Begriff eigentlich irreführend ist, denn dabei handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um die traditionelle Kost in den Mittelmeerländern: viel Obst, Gemüse und Salat, Getreideprodukte (z. B. Teigwaren, Reis, Brot), Hülsenfrüchte und Olivenöl oder Rapsöl. Außerdem enthält diese Kost viel Fisch, während Fleisch seltener auf den Tisch kommt. Vor allem fetter Fisch (beispielsweise Makrele, Lachs, Sardine oder Thunfisch) ist gesund für Herz und Gefäße, denn er hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die leicht blutverdünnend wirken und vor Arteriosklerose schützen. Um möglichst wenig schädliche Trans-fette zu sich zu nehmen, sollte man die obengenannten Lebensmittel meiden und auf Packungsangaben wie „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z. T. gehärtet“ achten.