

Fette Irrtümer

Fette wie Butter und Sahne sind ungesund? Olivenöl ist das Beste? Stimmt nicht. Fünf fette Mythen und die richtigen Strategien für Ihren Speiseplan.

Mythos 1: Tierische Fette sind schlecht fürs Herz

Schweinebraten, Sahnetorte und fette Käsesorten sind schlecht fürs Herz, weil sie das "böse" LDL-Cholesterin erhöhen, hieß es lange. Doch so einfach ist die Sache nicht. "Etwa die Hälfte aller Herzinfarktpatienten haben vollkommen normale Cholesterinwerte", sagt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. Diese seien zwar ein Alarmzeichen, dass etwas im Körper nicht stimme, aber wie viel Fett wir essen, habe darauf wahrscheinlich wenig Einfluss, so Gonders Fazit aus namhaften Studien wie der Nurses Health Study in den USA und der europäischen EPIC-Studie. Der US-Ernährungsforscher Ronald Krauss hat außerdem herausgefunden, dass LDL-Cholesterin nicht generell schlecht ist. Gefährlich seien die kleinen dichten LDL-Partikel, weil sie die Arterien angreifen können, wenn diese durch Entzündungen vorgeschädigt sind. Kleiner und dichter werden LDL-Partikel aber nicht dadurch, dass wir mehr Fett essen, sondern mehr Kohlenhydrate, also Süßes, Brot, Kuchen, zeigen Laborstudien. Einfach nur Fett sparen, ohne auch bei Kohlenhydraten zu bremsen, ist daher keine gute Idee, denn das hat ungesunde Folgen: weniger "gutes" HDL-Cholesterin, mehr Fett im Blut - das zeigt eine frühere Untersuchung.

Die neue Fett-Strategie:

Milch, Butter, Fleisch und Käse sind hochwertige Lebensmittel, die wichtige Mineralstoffe liefern. Wer gesund ist, sollte sie weiterhin essen, Hauptsache, die Kalorienbilanz stimmt. Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder rät zum Fett-Mix: "Mischen Sie gesättigte Fette mit mehrfach ungesättigten." Also zum Steak beispielsweise einen Salat mit Rapsöl-Dressing essen. Das pflanzliche Öl enthält viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.