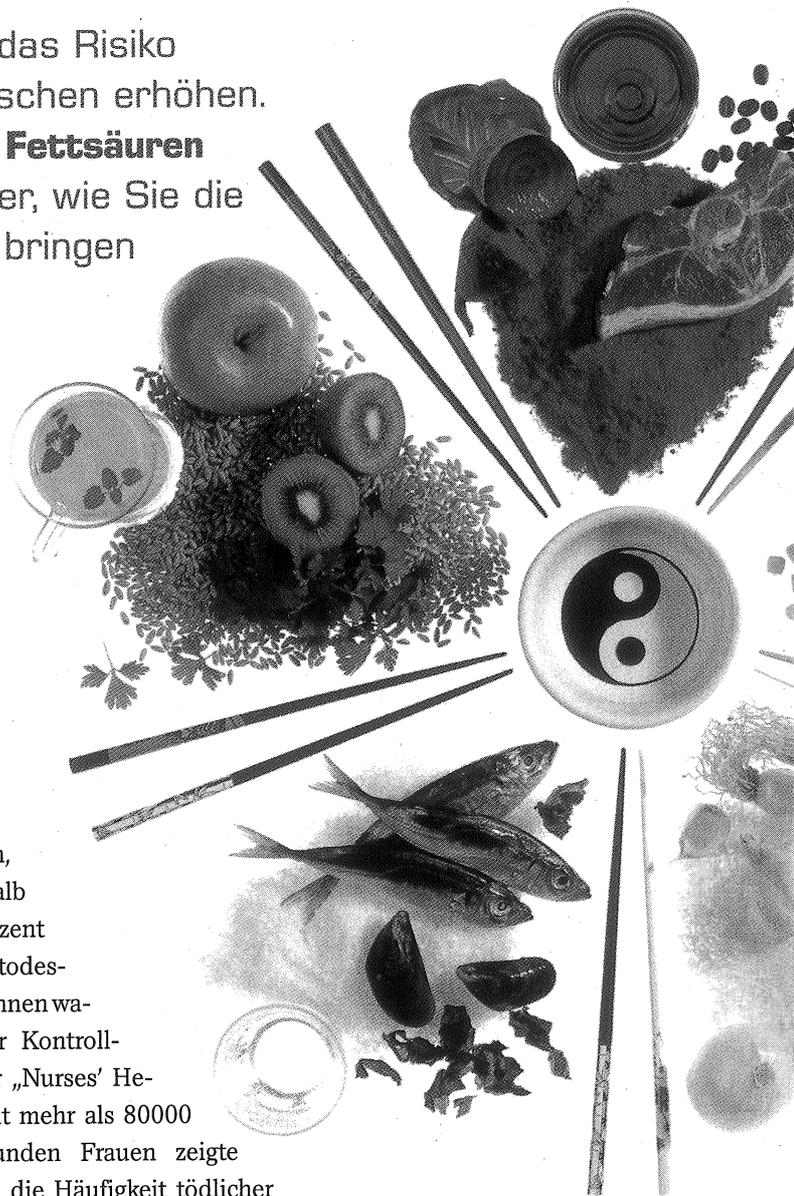


Das gute Fett

Mit dem richtigen Fett können Sie das Risiko für Herzinfarkt senken, mit dem falschen erhöhen. Wichtig ist die **Ausgewogenheit der Fettsäuren und des Cholesterins**. Lesen Sie hier, wie Sie die richtige Kombination auf den Tisch bringen

Fett macht krank und Fett ist gesund. Beides stimmt. Der Körper braucht Fett, aber auf die Qualität kommt es an. Und wer sich morgens den Fitness-Drink mit 0,01 Prozent ins Glas schüttet, ernährt sich nicht unbedingt gesünder als der Freund eines Butterbrottes mit Schokoladenaufstrich. Denn genauso wie zu viel Fett schadet, ist auch zu wenig Fett ungesund. Eines ist klar: Viel Fett macht dick. Wer aber immer fettarm isst, enthält seinem Körper wertvolle Stoffe vor, Fette, die der braucht. Es kommt nur darauf an, welche das sind. Als der Physiologe Hugh Sinclair in den vierziger Jahren des 20. Jahrhunderts mit der britischen Armee in Grönland stationiert war, entdeckte er, dass die Eskimos selten unter Herzkreislauf-Erkrankungen litten. Dabei ernährten sie sich aus Sinclairs Sicht höchst ungesund – sie aßen fast nur Tran und Walfett. Erstaunlicherweise waren sie auch nicht dick. Sinclair forschte und fand die Erklärung: Weil die Eskimos fast nur Fisch aßen, bekam ihr Körper hohe Dosen der im Fisch enthaltenen Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Beides sind langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die man auch Omega-3-Fettsäuren nennt. Der menschliche Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst produzieren. Sie können nur über die Nahrung aufgenommen werden. 1999 erbrachte eine

Studie bei mehr als 11.000 Infarktpatienten, dass bei jenen, die täglich eine Kapsel mit einem Gramm Fischöl einnahmen, nach dreieinhalb Jahren 30 Prozent weniger Herz-todesfälle zu verzeichnen waren als in der Kontrollgruppe. In der „Nurses' Health Study“ mit mehr als 80000 zunächst gesunden Frauen zeigte sich, dass sich die Häufigkeit tödlicher Herzinfälle mit zunehmendem Fischkonsum verringerte. Bei fünf oder mehr Fischmahlzeiten pro Woche fiel das Risiko für einen Herztod um mehr als 34 Prozent, und selbst bei nur einer Fischmahlzeit sank das Risiko um 29 Prozent. Die Säuren sammeln sich vor allem im Herzmuskel und dienen dem Aufbau von Zellmembranen, wirken entzündungshemmend und senken die Neigung zu Thrombosen. Auch Nüsse, Lein- und Palmöl enthalten bestimmte Omega-Fettsäuren. Auch dabei fanden Forscher



„Die Kombination von fischreicher Kost und Olivenöl stabilisiert den Herzrhythmus und senkt das Krebsrisiko.“

heraus, dass Infarktpatienten, die diese Omega-säuren regelmäßig zu sich nahmen, wesentlich seltener einen zweiten Infarkt erlitten als Patienten, die sich normal ernährten. Aber die besten Fette nützen nichts, wenn sie ohne andere Stoffe gegessen werden. Besonders wichtig ist nämlich die richtige Balance der Fettsäuren.

Am besten gelingt das durch die Kombination

von viel Fisch mit Oliven- wie auch Sonnenblumenöl. Diese Öle enthalten sehr viele einfache und mehrfach ungesättigte

Fettsäuren, die zusammen mit den Omega-säuren im Fisch nach Ansicht vieler Forscher einen stabilisierenden Effekt auf den Herzrhythmus haben. Die Fettsäuren des Oliven-

öls sind außerdem ein natürliches Antioxidans und schützen die Körperzellen gegen freie Radikale. Das sind Sauerstoffverbindungen, die nicht nur Kreislauferkrankungen, sondern auch bestimmte Krebskrankungen verursachen können. Amerikanischen Wissenschaftlern der Universität Chicago gelang der Nachweis, dass ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl das Wachstum von Brustkrebszellen hemmen können. Kein Wunder, dass inzwischen auch immer mehr Sonnenblumensorten angebaut werden, die einen besonders hohen Anteil dieser Fettsäuren haben. Seit sich

herumgesprochen hat, wie gesund Fettsäuren sein können, werden bestimmte Nahrungsmittel zusätzlich mit Omega-Fettsäuren angereichert. Hühner bekommen spezielles Futter und legen „Omega-Eier“, Rinder erhalten mit Leinsamen oder Meeresalgen angereichertes Futter, was den Fettsäuren-Gehalt im Fleisch erhöht.

Gutes und schlechtes Cholesterin

Sogar die Versorgung des Organismus mit bestimmten Vitaminen funktioniert nur in der Verbindung mit Fetten. Die fettlöslichen Vitamine A und E werden erst durch Fette aus der Nahrung, etwa Obst und Gemüse, „gelöst“ und transportiert. Deshalb macht es Sinn, in ein Glas Apfel- oder Karottensaft stets einen Löffel Sonnenblumen- oder Olivenöl zu geben.

Beide Öle haben seit Jahren ein positives Image – zu Recht. Aber es liegt sicher auch daran, dass viele Menschen diese Öle mit mediterraner Küche verbinden, die traditionell leichter ist als die mittel- oder nordeuropäische Küche. In diesen Trend hin zur leichten Küche passt ein Produkt nicht mehr so recht hinein, ein Produkt, das früher als sehr wertvoll galt: die Butter. Heute gilt sie als Dickmacher, dabei stimmt das nicht unbedingt. Natürlich ist Butter fett, hundert Gramm haben satte 742 Kalorien, das ist so viel wie eine Portion Schweinsbraten mit Knödeln. Aber das wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung so viel gepriesene Olivenöl hat noch mehr, nämlich gut 880, Margarine wie etwa der Klassiker „Rama“ mit 721 auch nicht wirklich weniger. In der Butter steckt aber noch mehr: Vitamin A, Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium – aber eben auch sehr viel Cholesterin. Jüngste Untersuchungen bessern ihr Ansehen weiter auf. So fand sich in der seit mehr als zwanzig Jahren laufenden „Framing-

„GUTES“ UND „BÖSES“ FETT

Kann man das „böse“ Fett mit dem „gutem“ bekämpfen?

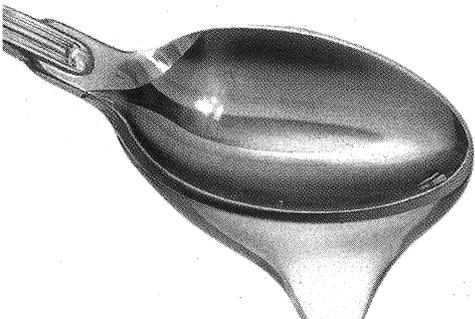
Hilft es, jeden Tag einen Esslöffel Olivenöl zu essen?

Nein! Aber man sollte es anstelle der Fette einsetzen, die in größeren Mengen ungesund sind, wie Schweineschmalz, Palmkernöl oder Butter. Olivenöl ist ein gutes Bratfett, darf aber nicht zu heiß werden, dann entstehen gesundheitsschädliche Transfettsäuren. Viele feine Öle verlieren beim Erhitzen ohnehin ihr Aroma, deshalb sollte man zum Braten einfachere verwenden. Billigöle haben oft keine besonders wertvollen Fettsäuren. Zumal naturreines Olivenöl der Spitzenklasse nur etwa ein Zehntel Prozent der weltweiten Produktion ausmacht, der Rest wird raffiniert. Die Bezeichnungen auf dem Etikett, die eigentlich helfen sollen, verwirren nur. „Extra virgin“ oder „Nativ extra“ sind keine verlässlichen Qualitätskriterien, denn ein Öl darf nach EU-Richtlinien bereits dann so genannt werden, wenn eine Liste bestimmter chemischer und sensorischer Grenzwerte bei der Laboranalyse einfach nur eingehalten wird. Zwar werden hochwertige Öle nach strengen Kriterien

verkostet, aber wer weiß schon, dass nur jene, die „Panel-getestet“ sind, keine geschmacklichen Fehler aufweisen dürfen. Auf manchen Ölen steht es drauf, auf anderen wieder nicht. „Aber selbst dieser Hinweis bringt nichts, weil er auf guten und schlechten Ölen stehen kann“, sagt Birgit Hinsch von der „Öko-Test“-Redaktion, die vor kurzem Olivenöle untersuchte. Auch „kalt gepresst“ heißt daher nicht viel. Eigentlich ist alles in diversen Verordnungen geregelt. Aber jedes Land und viele Hersteller haben ihre eigenen Vorstellungen. Um den Durchblick zu behalten, sollte man darauf achten, wie hoch der Anteil so genannter freier Fettsäuren ist. Je niedriger der Säuregehalt, desto besser ist das Öl. Bei „nativem Olivenöl extra“ gilt der Höchstwert 0,8, bei nativem Olivenöl 2,0. Wirklich gute Öle sollten aber deutlich darunter liegende Werte haben.

Olivenöl ist ein hervorragendes Salatöl und ein Braten gewinnt durch einen Schuss Olivenöl kurz vor dem Servieren ebenso wie ein Teller leckere Pasta. Und wenn neben Gemüse noch ein Stückchen Fisch dazu gegessen wird, werden es Herz und Arterien danken.

„Margarineesser bekommen häufiger Herzinfarkte als Öl- und Buttergenießer.“



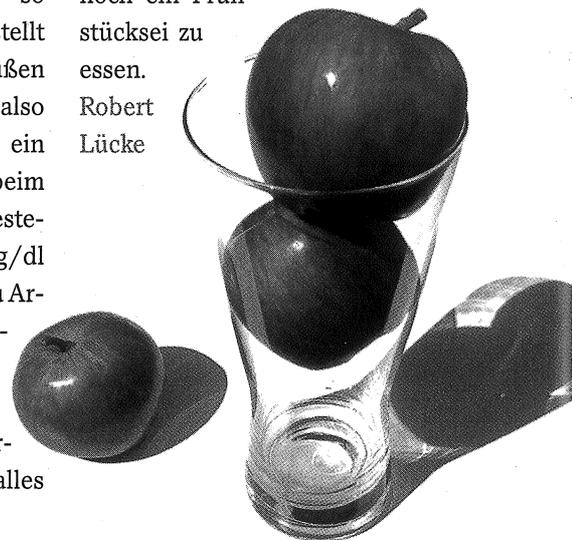
ham“-Studie kein Zusammenhang zwischen Infarkt und Butterverzehr. Aber je mehr Margarine die daran beteiligten Männer aßen, desto häufiger traten koronare Herzkrankheiten auf. Margarineesser kriegen demnach nämlich häufiger Herzinfarkte als Buttergenießer.

Trotzdem warnen Mediziner und Ernährungsforscher seit Jahrzehnten vor Cholesterin und damit vor übermäßigem Butterkonsum. Dabei wird oft übersehen, dass es zwei Cholesterin-Arten gibt – das gute und das schlechte. Zu viel von dem schlechten LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) begünstigt die Entstehung von Herzinfarkten, die Arterien verengen sich derart, dass Teile des Herzens nicht durchblutet werden und absterben. Genau diese gefährliche Entwicklung scheint das gute HDL-Choles-

terin (high density lipoprotein) zu unterbinden. Es kann schädliche Blutfette aus der Gefäßwand zur Leber transportieren und in den Blutgefäßzellen Stickstoffmonoxid (NO) freisetzen. Das Gas bewirkt, dass sich die Gefäße „entspannen“ und weiten, was die Nährstoffversorgung im Körper begünstigt. Indem das NO Entzündungen hemmt und Zellwucherungen in der Gefäßwand unterdrückt, schützt es vor Arteriosklerose. Zudem verhindert NO, dass Blutplättchen verkleben und sich dann Thrombosen bilden. Studien belegen, dass ein hoher Spiegel des guten HDL-Cholesterins mit einem geringeren statistischen Risiko einer Herz- oder Gefäßerkrankung einhergeht. Und bei der ganzen Cholesterin-Hysterie in den 80er Jahren ging unter, dass Cholesterin ein wichtiger Treibstoff für unseren Körper ist – so wichtig, dass er es sogar selbst herstellt und sich nicht auf die Zufuhr von außen durch Nahrung verlässt. Optimal ist also ein möglichst niedriger LDL- und ein hoher HDL-Wert. Der vom Arzt beim Blutbild ermittelte Gesamt-Cholesterin-Wert sollte immer unter 200 mg/dl liegen, bei Menschen mit Neigung zu Arteriosklerose möglichst noch deutlich niedriger. Viel Butter, Sahne, Crème fraîche, fettes Fleisch und vor allem Eier führen zu erhöhten Werten. Das heißt nicht, dass man das alles

nicht mehr essen darf. Nur eben nicht zu viel davon. Chronische Erkrankungen der Leber, Niere und Galle, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes und eine Schwangerschaft können den Wert nach oben treiben; manche Menschen haben eine familiär bedingte Fettstoffwechsell störung und daher stets überhöhte Werte, obwohl sie sich bewusst ernähren. In den USA teilen viele Forscher und Ärzte die Sorge um überhöhte Cholesterin-Werte nicht mehr. Sie bezweifeln seit einigen Jahren, dass diese zu Arteriosklerose führen und machen stattdessen chronische Entzündungen, ausgelöst von Chlamydien, für die verkalkten Gefäßwände verantwortlich. Da diese Theorie noch sehr umstritten ist, darf das aber nun kein Freibrief dafür sein, morgens zum Nutella-Brot stets auch noch ein Frühstücksei zu essen.

Robert Lücke



DELICADO LowChol – cholesterinarm bei vollem Butteraroma

PR-Anzeige

Ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut ist ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rund 32% aller Männer und circa 35% der Frauen haben laut Bundesgesundheitsstudie von 1998 zu hohe Cholesterinwerte. Gefährlich: Zuviel Cholesterin bemerken wir nicht! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, maximal 300 mg Cholesterin pro Tag mit der Nahrung aufzunehmen. Eine Portion (30 g) delicato LowChol Butter enthält nur 10 mg Cholesterin, also 85% weniger als normale Butter. Die neue delicato-Buttergeneration ist ideal, um ohne Geschmacksverzicht auf die Cholesterin-Werte zu achten. Denn dank moderner Technologie wird lediglich Wasserdampf eingesetzt, um den Cholesterin-Gehalt zu senken. Ohne chemische Zusätze! Im praktischen, wieder verschließbaren Becher ist delicato LowChol Butter immer bequem zur Hand – ob zum Frühstück, Abendbrot oder Backen, Braten und Kochen.

Nährwertangaben für 100 g Produkt:

Brennwert.....	53 kJ / 744 kcal
Eiweiß.....	0,7 g
Kohlenhydrate.....	0,7 g
Fett.....	82,0 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	56,6 g
einfach ungesättigte Fettsäuren.....	23,7 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren.....	0,9 g
Cholesterin max.	35,0 mg

Weitere Zutaten:
Farbstoff
Beta-Carotin

