TIERISCHE FETTE REHABILITIERT



KURZ VORGESTELLT

Sie sind gesund und machen gute Laune: Speck und Spiegeleier, Würste, Butter und Käse. Ein neues Buch der US-Journalistin Nina Teicholz gibt der Grossmutter recht: Ja, sie hat sich schon immer richtig ernährt.

INFORMATIONEN

Die Behauptung, dass die gesättigten Fettsäuren von tierischen Produkten zu Arterienverkalkung, Schlaganfällen und Herzinfarkten führen, wird in diesem Buch widerlegt. «The Big Fat Surprise» ist darum brisant, weil inzwischen auch die Wissenschaft bestätigt, dass die Ernährungsempfehlungen der letzten 50 Jahre falsch lagen.

So setzte 1961 die einflussreiche American Heart Association die Empfehlung durch, dass der Anteil an gesättigten Fettsäuren nach Möglichkeit gesenkt werden soll. Ab den 1980er Jahren übernahmen zahlreiche Länder, auch die Schweiz, diese Richtlinien.

Folge der Low Fat-Diät: Man unterschätzte die Genussneigung der Menschen, die daraufhin zwar auf Fett verzichteten, dafür aber auf Kohlenhydrate wie Hamburger und Süssgetränke auswichen. Diese Anreicherung der Ernährung mit Kohlehydraten verkehrte sich ins Gegenteil. Denn unser Körper wandelt Kohlehydrate bevorzugt in Fett um und speichert sie. Direkt zugeführte Fette hingegen werden effizienter verbrannt.

Gleiches gilt für Cholesterin, gemeinhin als Herzinfarkt-Verursacher verpönt. Inzwischen hat man gelernt. So haben die schweizerischen Ernährungsbehörden bereits 2012 im 6. Schweizerischen Ernährungsbericht festgehalten, «dass aus wissenschaftlicher Sicht keine konkrete Beschränkung der Zufuhr von Cholesterin in mg/Tag empfohlen» werden könne.

DATEN

Quelle: NZZ am Sonntag