

Weniger oder mehr Fett: Experten streiten über die richtige Menge

VON INGRID TEUFL

Übergewicht.

Britische Organisation sagt, Fett helfe beim Abnehmen. Doch diese These ist äußerst umstritten.

Fett essen, um abzunehmen – das klingt wie eine Formel aus dem Schlaraffenland. Sie wird jetzt aber in der Tat vom „National Obesity Forum“ in Großbritannien propagiert. Die Organisation sieht darin eine Chance, starkes Übergewicht zu reduzieren. Mit diesen Empfehlungen hat sie einen Experten-Streit vom Zaun gebrochen. Die Fachleute von *Public Health England*, einer Einrichtung des britischen Gesundheitsministeriums, bezeichnen den Rat, mehr Fett zu essen, als „unverantwortlich und potenziell tödlich“.

Das „National Obesity Forum“ fordert eine Überarbeitung gängiger Ernährungsempfehlungen. Fett sollte nicht gefürchtet werden, sondern sei vielmehr „ein Freund“. Basis für ihre Forderung ist die Analyse mehrerer Studien. Eine Ernährung auf Basis von vielen hochwertigen – gesunden – Fetten und wenigen Kohlenhydraten sei ein effektiver und sicherer Weg, Gewichtszunahmen zu verhindern und abzunehmen. Ebenso empfiehlt das Forum unter anderem, auf Zucker zu verzichten und keine Kalorien zu zählen.

Umstrittene These

Britische Ernährungsexperten kritisieren, dass für die Analyse nur ein Teil der vorliegenden Studien verwendet worden sei. Für die nationalen Gesundheitsempfehlungen würden hingegen Tausende wissenschaftliche Untersuchungen verwendet.

Die These, mehr Fett zu essen, helfe beim Abnehmen, ist auch bei heimischen Experten umstritten. Prim. Friedrich Hoppichler, Vizepräsident der Österreichi-

schen Adipositas-Gesellschaft, findet es vernünftig, Fett zu reduzieren. „Fett ist der Hauptkalorienträger. Aus meiner Erfahrung heraus würde ich schon empfehlen, sich bei Übergewicht fettreduziert zu ernähren.“ Immerhin enthält ein Gramm Fett

mit neun Kilokalorien die doppelte Energiemenge als ein Gramm Kohlenhydrate (vier Kilokalorien). Der einzige Faktor für eine Gewichtszunahme ist Fett natürlich nicht. Wichtig ist dafür auch die Energiedichte. Das heißt, man sollte auf die Auswahl

der konsumierten Lebensmittel achten. Das hält auch Ernährungsmediziner Univ.-Prof. Kurt Widhalm vom Akademischen Institut für Ernährungsmedizin für wichtig. „Da Fette sehr gut schmecken, ist es auch aus ernährungspsychologischer Sicht sinnvoll, hier einzusparen. Beim Essen summieren sich die Mengen schnell.“

Low-Fat-Produkte

In Sachen fettreduzierte Produkte sind für das britische „National Obesity Forum“ die Auswirkungen auf die Gesundheit besonders desaströs. Dass sich die Konsumenten in falscher Sicherheit wiegen könnten, betont Hoppichler. „Es herrscht der Irrglaube, dadurch mehr essen zu können. Es kommt allerdings auch auf die Gesamtmenge der aufgenommenen Kalorien an und diese Produkte enthalten meist Zucker in großen Mengen.“

Widhalm fordert statt all dieser Diskussionen über den Fettgehalt mehr Anstrengungen in Sachen Vorbeugung. „Unter den Sieben- bis Zehnjährigen gibt es in Österreich bereits 38,7 Prozent Übergewichtige. Aber niemand will sich damit beschäftigen.“



Fette sind die Hauptkalorienträger. Werden sie reduziert, sinkt automatisch die Gesamtkalorienbilanz