

---

## Lightprodukte haben ausgedient

Fett macht nicht &bdquo;fett&ldquo;. Dies bestätigt nun auch der Datenvergleich von vier europäischen Ländern im Rahmen der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

&bdquo;Fettiges Essen ist die Ursache für das Übergewicht der Deutschen&ldquo;. Dieser Zusammenhang hält sich seit Jahrzehnten hartnäckig in den Köpfen der Menschen und führte dazu, dass manch namenhafte Ernährungsgesellschaft hohem Fettkonsum den Kampf ansagte. Auch die Nahrungsmittelindustrie sprang auf den Zug auf und ersetzte ihre Produkte zunehmend durch fettreduzierte Lightvarianten. Doch genutzt hat es wenig, wie der Blick auf unsere Straßen bestätigt.

Einen herben Dämpfer bekommen die Anti-Fett-Kampagnen nun auch durch die Ergebnisse der EPIC-Studie, die seit 17 Jahren die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Krebsentstehung untersucht. Beim Vergleich der Daten von etwa 90.000 Patienten aus Deutschland, den Niederlanden, England, Italien und Dänemark war kein Zusammenhang zwischen aufgenommener Fettmenge und Übergewicht erkennbar.

Selbst beim Blick auf die Fettzusammensetzung zeigte sich kein Einfluss. Weder schienen gesättigte Fettsäuren Gewichtszunahmen zu erklären noch ungesättigte Fettsäuren Pfunde purzeln zu lassen. &bdquo;Fettreduzierte Diäten sind keine Lösung für die Adipositasepidemie&ldquo;, so die Schlussfolgerung der Wissenschaftler. Vielmehr sehen sie die Ursache in der zunehmenden Bewegungsarmut begründet. So weisen die deutschen Männer im europäischen Vergleich den höchsten Anteil massiv Übergewichtiger und die geringste Aktivität auf. Bei unseren niederländischen Nachbarn verhält es sich hingegen umgekehrt.

Wer mit der Tüte Lightchips vor dem Fernseher sitzt oder fettarme Fruchtgummis vor dem Computer nascht, braucht sich daher nicht zu wundern, wenn die Waage unerwünschte Zahlen anzeigt. Denn Kalorien, die der Mensch nicht verbraucht, führen zu überflüssigen Pfunden. So bringt es nichts, die Schuld in einer bestimmten Nährstoffgruppe zu suchen. Vielmehr sollte das Augenmerk der Ernährungsempfehlungen auf der Qualität der Nahrungsmittel und nicht auf deren Fettgehalt liegen. Pflanzenöle beispielsweise verlieren durch industrielle Härtung einen großen Teil der gesunden Eigenschaften. Ist pflanzlicher Sahneersatz dann wirklich besser für die Figur?

Fettarme Diäten sind ohnehin meist von vornherein zum Scheitern verurteilt, denn Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Was bringt es da die meist eh schon verminderte Lebensqualität übergewichtiger Patienten durch das Verbot aromatischer Speisen noch weiter einzuschränken? Zudem gehören fettreiche Nahrungsmittel wie Olivenöl, Seefisch und Nüsse zu einer gesunden Ernährung einfach dazu.

Quelle: Pressemitteilung von Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. - Christine Langer (FET) am 22.10.2009

Bildquelle: