

## Die Rehabilitierung des Sündenbocks Fett



von Marion Wäfler, Bsc Ernährung und Diätetik  
10. Dezember 2018

*Ich erinnere mich noch gut: Vor knapp 20 Jahren während meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin, machten uns die Dozentinnen und Dozenten eines klar: Wer abnehmen muss und sich vor Herz-Kreislaufkrankheiten schützen will, muss Fett meiden wie der Teufel das Weihwasser.*

Das klang ja auch plausibel, denn Fett liefert schliesslich doppelt so viel Energie wie Proteine und Kohlenhydrate und vermag den Bauch nicht so zu füllen wie Gemüse oder Vollkornprodukte. Dazu kamen die «schlechten» Fettsäuren, die für so manche Zivilisationskrankheit verantwortlich gemacht wurden.

So kam es, dass ich und meine Berufskolleginnen und -kollegen darauf achteten, dass unsere Klientinnen und Klienten pro Tag nicht mehr als 15 bis 35 % Fett der Gesamtenergie verspeisten. Das bedeutete konkret 30 bis 75 g Fett bei einem täglichen Energiebedarf von 2000 Kcal. Das war gar nicht immer so einfach, wenn man sich vor Augen führt, dass das Gipfeli am Morgen schon 10 Gramm Fett liefert und man danach noch gut ein Zweites essen könnte.

### **Fettphobie verdrängt Vorteile von Fett in unseren Köpfen**

Dass Fett aber auch wichtige Funktionen in unserem Körper hat, rückte dadurch etwas in den Hintergrund. Die pflanzlichen Öle zum Beispiel, liefern lebensnotwendige, ungesättigte Fettsäuren, die im Gehirn vorkommen aber auch Bestandteil jeder einzelnen Zelle sind. Auch um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K verwerten zu können, braucht unser Körper Fett. Und ohne Fettpolster an gewissen Körperstellen, wäre Sitzen beispielsweise äusserst unangenehm.

### **Trendsetter Amerika machts vor**

Zunehmend reihten sich fettarme Lifestyle-Produkte in den Regalen der Grossverteiler. Es war ein regelrechter Hype danach und in immer mehr Restaurants konnte man «leicht» und «fettarm» essen. Fast Food-Stände schossen wie Pilze aus dem Boden und boten nicht Pommes, Pizza und Kebab an, sondern Salate, Gemüsesandwiches und Smoothies. Natürlich war diese «Aufwertung» des Streetfood-Angebots wünschenswert, gleichzeitig muss man seither noch mehr Verlockungen standhalten und bewusst Nein sagen, wenn man durch die Strassen geht.

Doch was passierte währenddessen drüben in Amerika und etwas verzögert auch bei uns? Die Menschen in den industrialisierten Ländern wurden immer dicker... Irgendetwas lief schief. Allmählich hinterfragten sich die Wissenschaftler und begannen das Thema Fett von Neuem aufzurollen.

### **Die Rehabilitierung begann**

Es wurden grossangelegte Studien durchgeführt, die einiges über den Haufen warfen, was in Stein gemeisselt geglaubt wurde. Es stellte sich z.B. heraus, dass der negative Einfluss der gesättigten Fettsäuren bezüglich Herz-Kreislaufkrankungen nicht eindeutig war und deshalb relativiert werden musste. Vor rund sechs Jahren hat man aufgrund dieser neuen Erkenntnisse auch in der Schweiz die Empfehlung für Fett angepasst. Heute wird eine Gesamtfettmenge von 20 bis maximal 40% empfohlen (vorher: 15 bis 35%). Wichtiger als die Gesamtfettmenge – so die Eidgenössische Ernährungskommission – sei die Qualität des Fettes.

## **Ende gut alles gut?**

Diese Erhöhung der Fettempfehlung von 5% ist natürlich gering. Und das Problem des Übergewichts wird dadurch nicht gelöst werden können. Dazu ist die Problematik viel zu komplex und vielschichtig. Noch immer entscheidet die konsumierte Gesamtenergie darüber, wie sich das Körpergewicht entwickelt: Wer mehr isst, als dass er oder sie verbraucht, nimmt auf Dauer an Gewicht zu – und umgekehrt. Nichtsdestotrotz ist die Anpassung der Fettempfehlung aus meiner Sicht ein wichtiges Zeichen, dass Fett als Nährstoff eine Art Rehabilitierung erlebt und in unseren Köpfen langsam aber sicher nicht mehr als (alleinig) Schreckensgespenst auftritt.

## **Fett – die Fakten**

Energie pro Gramm: 9.3 Kcal

Pflanzliche Quellen: pflanzliche Öle, Nüsse, Kernen, Oliven, Avocado

Tierische Quellen: Fettiges Fleisch wie Speck, Aufschnitt, Wurstwaren und Milchprodukte wie Rahm, Butter

Aufgaben: Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, Energielieferant, Lieferant lebensnotwendiger Fettsäuren

## **Aktuelle Empfehlung für Fett** (Eidgenössische Ernährungscommission):

20 – 40% Gesamtenergie (vorher: 15 – 35%). Das entspricht 45 bis 90 g Fett bei einem täglichen Energiebedarf von 2000 kcal.

## **Praktische Umsetzung dieser Empfehlung** (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE):

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

\*2000 Kcal entsprechen einem durchschnittlichen Energiebedarf einer erwachsenen Person mit durchschnittlicher Bewegung.