

## Unser täglich Brot – Erkenntnisse zur Ernährung

Seit Jahrzehnten wird uns beigebracht, dass Fett schlecht sei, insbesondere gesättigte Fettsäuren „des Teufels“ sind. Es gibt Zeitgenossen, die höchstens ein Ei pro Woche essen (Cholesterin!!!!) und manche gönnen sich gar nur noch das Weiße vom Ei, da Cholesterin bekanntlich im Eigelb steckt. Die Regale im Supermarkt sind voll von Produkten mit reduziertem Fettgehalt, und der Käufer ist bereit, dafür auch ein bisschen mehr zu bezahlen.

Tatsache ist, dass Probleme mit Übergewicht und Diabetes Typ II drastisch zugenommen haben, seitdem die amerikanische Gesundheitsbehörde entsprechende Leitlinien zur Ernährung (geringer Anteil Fett, hoher Anteil Kohlenhydrate) im Jahre 1980 veröffentlicht hat.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass gesättigte Fettsäuren in der Ernährung in keinem direkten Zusammenhang mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße stehen („British Medical Journal“). Man weiß inzwischen auch, dass Fett nicht fett macht, da ein fetthaltiges Essen zu einem natürlichen Sättigungsgefühl führt. Jeder kann das an sich selbst beobachten: Eine stark fettreduzierte Ernährung hat ein im Laufe des Tages wiederkehrendes Hungergefühl zur Folge, das in der Realität häufig mit kohlenhydratreichen oder besser stark zuckerhaltigen „Snacks zwischendurch“ befriedigt wird.

Zucker wurde schon von unseren Großeltern als „leere Kalorien“ bezeichnet, also ohne Nährwert. Heute weiß man es noch besser: Es sind nicht nur leere Kalorien, sondern auch giftige Kalorien. Zuckerkonsum kann Übergewicht, Diabetes Typ II, Fettleber, Zahnverfall verursachen. Die neuere Forschung zeigt darüber hinaus einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und hohem Blutdruck, Krebserkrankungen und Demenzerkrankungen (siehe „sugar lobbies“).

Es bleibt die Frage, wie es jahrzehntelang zu derart fehlgeleiteten Empfehlungen kommen konnte. Journalisten haben dankenswerterweise zahlreiche Interessenskonflikte aufgedeckt, d.h. Abhängigkeiten von Gesundheitsinstitutionen und der Zucker-Industrie. Coca-Cola zum Beispiel unterstützt finanziell:

- The American College of Cardiology
  - The American Academy of Family Physicians
  - The American Academy of Pediatrics
  - The American Cancer Society
- und viele mehr.

In Deutschland werden zu Beispiel Symposien für Zahnärzte von der Zuckerindustrie finanziert.

Die Amerikaner sprechen von „Zuckergeld“, das die Erkenntnisse über Ernährung zumindest stark geprägt hat. Es wird Zeit, umzudenken. Auch die ketogene Ernährung, die seit einiger Zeit für McArdle-Betroffene diskutiert wird, erscheint so in einem neuen, diskussionswürdigen Licht.