

Ist der Verzehr von Fett schädlich für unsere Gesundheit?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bis heute die Haupttodesursache in der westlichen Welt. Aus diesem Grund sollte die Präventionsmedizin diese verringern. Wir werden von den Medien mit Anzeigen bombardiert über Cola leicht und Joghurt sowie über cholesterinarme, pflanzliche Margarine. Aber sind diese Produkte wirklich nützlich?

Vor einigen Monaten sahen wir in den Nachrichten eine Italienerin namens Emma Morano, die als älteste Person der Welt ins Guinness-Buch eingetragen wurde. Sie wurde im 19. Jahrhundert geboren. Zur Überraschung ihrer Ärzte enthielt ihre tägliche Ernährung drei hart gekochte Eier. Einige mögen denken, dass sie dieses Alter erreicht hat, obwohl sie drei Eier pro Tag gegessen hat; andere wiederum glauben, dass dies Teil ihres Geheimnisses sein könnte.

Fett ist oft ein verwirrendes Konzept für die Allgemeinheit, wenn es um den Zusammenhang mit unserer Gesundheit geht. Zum Beispiel wird angenommen, dass der Cholesterinspiegel immer schlecht für unsere Gesundheit ist, aber eigentlich wird er für die folgenden Funktionen benötigt:

1. Aufbau der Zellmembranen
2. Hilfe bei der Heilung von Wunden, einschließlich der Arterien, die als atheromatöse Plaques bezeichnet werden
3. Produktion von Vitamin D
4. Gallenproduktion
5. Mineralstoffwechsel
6. Elektronendonator (Antioxidans)
7. Gedächtnisverstärker: Die Hälfte des Gewichts der nicht-wässrigen Substanzen im Gehirn ist Cholesterin.
8. Allergien eindämmen
9. Produktion von Sexualhormonen
10. Produktion von Adrenalin zur Stressbewältigung

Wenn wir qualitativ schlechte Fette essen, wie sie in frittierten Lebensmitteln, raffinierten Ölen, Margarinen, Transfetten usw. vorkommen, haben die Zellen nicht das nötige Material, um ihre Zellmembranen optimal aufzubauen, was zu Fehlfunktionen in Organen wie Leber und Gehirn sowie zu einer mangelhaften Hormonproduktion führt und somit Krankheiten hervorrufen.

Wenn wir minderwertige Fette zu uns nehmen, ist es, als hätten wir unsere Zellen mit Zellophanpapier beschichtet, isoliert und daran gehindert, die notwendigen Nährstoffe zu erhalten oder die benötigte Energie zu speichern.

Warum Cholesterin in Zusammenhang mit Herzerkrankung einen schlechten Ruf hat, sollten wir verstehen, wie die atheromatösen Plaques der Arterien aufgebaut sind und in welchem Zusammenhang sie mit der Koronarerkrankung stehen. Wenn das Endothel (die innere Schicht der Arterien) durch freie Radikale und minderwertige Fette von Entzündungsprozessen betroffen ist, versucht der Körper, die Schäden zu beheben, so wie es bei einer Verletzung der Haut der Fall ist. Dann aktiviert die geschwollene Region eine Entzündungskaskade, die eine Plaque mit Fibrin, Cholesterin und Kalzium erzeugt. Das bedeutet, dass das Problem die Entzündung und der Schaden durch die freien Radikale und nicht das Cholesterin selbst ist.

Da die Plaque Cholesterin enthält, wird angenommen, dass Cholesterin die Ursache für ihr Auftreten ist, aber eigentlich ist die Ursache die Entzündung und der Endothelschaden. Darüber hinaus werden bei der Hälfte der Autopsien von Patienten, die an einem Myokardinfarkt gestorben sind, keine Thromben und Okklusionen gefunden. In diesen Fällen ist der Tod des Herzmuskels auf eine

Gesunde Fette

metabolische Veränderung zurückzuführen, bei der der Säuregehalt des Herzgewebes, verursacht durch chronischen Stress, den Eintritt von Kalzium in die Zelle behindert hat, was zu einer arteriellen Lähmung und der damit unterbundenen Durchblutung führt. Mit anderen Worten, der Stress verursachte den Schlaganfall, nicht der arterielle Verschluss.

Eine der wichtigsten Studien über Herz-Kreislauf-Erkrankungen war die von Framingham, die unter der Leitung des National Heart Institute der USA durchgeführt wurde. Das Ziel dieser Studie war die Identifizierung der Faktoren, die auf koronare Erkrankungen zurückzuführen sind. Die Studie umfasste 5209 Männer und Frauen ohne koronare Symptome. Die Testpersonen wurden in ihren Ess- und Sportgewohnheiten überprüft und sämtliche Routinetests wurden durchgeführt. Diese progressive Studie dauerte viele Jahre, um zu sehen, wer eine Koronarerkrankung entwickeln könnte. Die Studie zeigte, dass der Cholesterinspiegel im Blut unabhängig von der Aufnahme von Cholesterin war. Vierzig Jahre später bestätigte der Direktor des Instituts die Tatsache, dass bei mehr gesättigten Fetten von guter Qualität und mehr Menschen mit Cholesterin der Cholesterinspiegel im Blut niedriger war; im Gegensatz dazu wurden andere Faktoren wie Fettleibigkeit, Rauchen, Verzehr von Zucker oder gesättigte Fette von minderwertiger Qualität und ein Cholesterinspiegel von über 240 mg mit einer Koronarerkrankung in Verbindung gebracht.



Durch den Verzehr von qualitativ hochwertigen Fetten produziert der Körper Zellen und Hormone, die der Gesundheit dienen.

Beispiele für qualitativ hochwertige Fette sind Butter, wenn möglich von Kühen, die mit Gras gefüttert werden, natives Olivenöl extra (nicht erhitzt), unraffiniertes Kokosöl, Fette von Fischen, Erdnüsse, Avocado, weich gekochte Eier oder Fette von rohen Trockenfrüchten.

Eine im Jahr 2000 im Atherosklerose- Magazin veröffentlichte Studie ergab, dass die Hauptursache für die Schädigung der Arterien und die spätere Bildung der atheromatösen Plaques nicht der Cholesterinspiegel im Blut war, sondern die Konzentration der freien Radikale durch den Verzehr von Produkten, die Elektronen aufnehmen (oxidierte, trans und raffinierte Fette, Zigaretten, Schwermetalle, Strahlung usw.). Eine Studie von Dr. Schatz und einem Assistenten-Team, die im August 2001 im Magazin The Lancet veröffentlicht wurde, ergab zudem, dass sehr niedrige Cholesterinwerte mit einer höheren Sterblichkeitsrate bei älteren Patienten verbunden sind. Nach Angaben der American Heart Association erhöht ein Wert von 240 Cholesterin das Risiko eines Herzinfarkts nur um 0,5% gegenüber einem Wert von 200. Die Ärzte verschreiben jedoch immer mehr Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels, auch in den Fällen, in denen die Werte zwischen 200 und 240 liegen, wo kein wesentlicher Nutzen durch Medikamente erzielt werden kann. Der normale Cholesterinspiegel wird konsequent unter 200 mg/dl gesenkt.

Faktoren wie Diabetes, Fettleibigkeit, Stress, Bluthochdruck, Rauchen und extrem hohe Cholesterinwerte (über 240mg/dl) wurden als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

erkannt, aber es wurde nicht bestätigt, dass der Verzehr von qualitativ hochwertigem Cholesterin in direktem Zusammenhang mit dem Cholesterinspiegel im Blut, mit Fettleibigkeit oder mit koronaren Erkrankungen steht.

In Ländern wie Frankreich ist der Konsum von Fetten in Form von Butter sehr hoch. Dennoch hat Frankreich eine der niedrigsten Raten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Welt. Eskimos beispielsweise verbrauchen 20 Mal mehr Omega-3-Fette als die meisten Amerikaner. Entsprechend den Angaben der Medizinischen Fakultät der Universität von Maryland senken Omega-3-Fette den Blutdruck und verhindern Arterienverstopfung, wodurch das Risiko für eine Herzerkrankung gesenkt wird.

Eine im Jahr 2011 vom European Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte Studie untersuchte die Risiken von Herzerkrankungen bei Eskimos, da sie weltweit eine der niedrigsten Raten an Herzerkrankungen aufweisen. Es wurde festgestellt, dass 70% der Bevölkerung fettleibig waren und dass sie ähnliche Marker für Lipide und Entzündungen hatten wie Menschen mit einem Normalgewicht. Dr. Makhoul geht davon aus, dass der hohe Gehalt an Omega 3 in der Eskimo-Diät die Hauptursache für die niedrige Rate an Herzerkrankungen in dieser Bevölkerung ist.

In einer berühmten Studie von Dr. Ramón Estruch („Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diät“ – Primäre Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einer mediterranen Diät), die von der renommierten Zeitschrift „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde, wurden sowohl die mediterrane Ernährung als auch eine fettarme Ernährung als Präventionsfaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht. Eine Gruppe nahm eine fettarme Ernährung ein, während die andere eine mediterrane Ernährung hatte, die sich wie folgt zusammensetzte:

- eine hohe Aufnahme von nativem Olivenöl extra (drei Esslöffel pro Tag), Obst, Nüssen, Gemüse und Vollkorngetreide
- eine gemäßigte Aufnahme von Fisch und Geflügel
- ein geringer Verzehr von Milchprodukten, rotem und verarbeitetem Fleisch und Süßigkeiten sowie ein geringer Weinkonsum.

Die Ergebnisse waren eindeutig. Die Häufigkeit der Herz-Kreislauf-Erkrankung sank deutlich mit der mediterranen Ernährung und nicht mit der fettarmen Ernährung.

Die Menge an Kalorien, die wir pro Tag benötigen, sollte besser aus gesunden Fetten und vor allem aus gesättigten Fetten entnommen werden. Die Vorstellung, dass gesättigte Fette schädlich für das Herz seien, ist so tief verwurzelt, dass es schwierig ist, diesen Glauben zu brechen. Die Überzeugung, dass gesättigte (gesunde) Fette die Ursache von Herzerkrankungen sind, ist eine unbewiesene Hypothese. In einer Mega-Analyse der Zeitschrift „American Journal of Clinical Nutrition“ wurden beispielsweise 21 Studien in Bezug auf das Risiko von qualitativ hochwertigen gesättigten Fetten, Herzerkrankungen und Hirnschlägen überarbeitet. Die Studie ergab, dass es keine signifikanten Hinweise darauf gibt, dass gesättigte Fette mit einem höheren Risiko für Herzerkrankungen verbunden sein können. Das heißt, die Qualität der Kalorien ist wichtiger als ihre Quantität, und die Hauptzufuhr von Kalorien sollte aus Fett und nicht aus Kohlenhydraten erfolgen, nämlich Zucker, raffiniertes Mehl, Obst usw.

Wir finden sowohl tierische als auch pflanzliche Quellen für gesunde Fette: Fleisch (vorzugsweise biologisch, vom Grasvieh), Milchprodukte (vorzugsweise unpasteurisiert, nicht homogenisiert) wie Butter, Käse, Ghee, Sahne usw., Fisch (vorzugsweise aus natürlichen Umgebungen – nicht aus Fischbrutstätten), nicht erhitztes, natives Pflanzenöl extra, Avocado, rohe Trockenfrüchte, kaltgepresstes Kokosöl oder weich gekochtes Eigelb.

Gesunde Fette

Was die essentiellen Fette betrifft, so werden sie so genannt, weil sie nicht in großen Mengen produziert werden können. Daher müssen wir sie täglich einnehmen, unter anderem Omega 3 (Alpha-Linolensäure) und Omega 6 (Linolsäure). Diese sind grundlegend wichtig, um Entzündungen zu reduzieren, Thrombosen zu vermeiden und eine normale Gehirnfunktion zu gewährleisten. Ein Anteil von 2/1 bis 1/1 wird zwischen Omega 3 und Omega 6 benötigt.

Zusammen mit Getreide hat rotes Fleisch mehr Omega 6, während Fisch mehr Omega 3 enthält – wie einige native Olivenöle extra. Es gibt auch Omega 7, das in der Frucht des Gelben Weißdorns enthalten ist und viele gesunde Eigenschaften hat. Im Allgemeinen enthält unsere Ernährung zu viel Omega 6. Aus diesem Grund wäre es besser, weniger rotes Fleisch und Getreide zu konsumieren und die Aufnahme von Fisch, aber auch von Algen sowie von Krill- oder Fischöl zu erhöhen. Das Forschungsfeld in der Welt der Nahrungsergänzungsmittel konzentriert sich hauptsächlich auf Omega 3, da es ungeheure Beweise für seine Fähigkeit liefert, viele Krankheiten zu vermeiden und viele Ursachen für einen vorzeitigen Tod abzuwenden.

Der Schlüssel zur koronaren Erkrankung liegt nicht in der Menge des Cholesterins, sondern in der Art der Fette, die konsumiert werden.

In einer weiteren Studie, die 2013 vom „American Journal of Clinic Nutrition“ veröffentlicht wurde, erzielten Kinder, die von Anfang an Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel zu sich nahmen, bessere Ergebnisse beim Erlernen von Regeln und Vokabeln sowie bei IQ-Tests im Alter von 3 bis 5 Jahren. Bei den Omega-3-Quellen liegen die meisten Vorteile für die Gesundheit bei tierischen EPA und DHA und nicht bei der ALA (Alpha-Linolensäure), die eine pflanzliche Quelle ist. Eigelb hat EPA und DHA, sowie Cholesterin und Cholin.

Die Hauptursache für kardiovaskuläre Schäden sind Entzündungen, die in den Arterien durch Freie Radikale, minderwertige Fette, Strahlen, Zigaretten, zu viel Kohlenhydrate und Stress hervorgerufen werden.

Im Buch „Healing is Voltage“ von Dr. Jerry Tennat, Augenarzt der Harvard University, wird durch viele Studien belegt, dass der Schlüssel zur koronaren Erkrankung nicht in der Menge des Cholesterins liegt, sondern in der Art der Fette, die man konsumiert. Es ist sinnlos und oft kontraproduktiv, das Cholesterin auf ein Niveau unter 200 zu senken, vor allem, wenn es durch Medikamente erreicht wird, die selbst nie frei von Nebenwirkungen sind.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen Entzündungen sind, die in den Arterien durch freie Radikale, minderwertige Fette, Strahlungen, Zigaretten, zu viel Kohlenhydrate und Stress hervorgerufen werden. Letzteres ist auf ein Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem zurückzuführen, das durch die Erhöhung des Sympathikustonus (Stress) zusammen mit dem niedrigen parasympathischen Tonus (Entspannung) verursacht wird. Kurz gesagt, wir müssen uns wieder der echten mediterranen Ernährung zuwenden und ein friedlicheres Leben führen, um die erste Todesursache im Westen zu verringern.

Kontakt

Dr. Jorge Enrique Angel Manique
cita@medicinaintegrativa.com