

Zucker ist der eigentliche Feind

Koronare Herzerkrankung Lange Zeit galten gesättigte Fettsäuren als Hauptursache für Herzprobleme. Nun haben aber amerikanische Forscher herausgefunden: Die Gefahr geht eher vom Zucker aus.

Angelika Lenssen

Die koronare Herzerkrankung (KHK), bei der die Herzkranzgefässe durch Ablagerungen geschädigt sind, ist die Todesursache Nummer eins in westlichen Ländern. Ein akutes Symptom für diese Erkrankung ist ein Herzinfarkt. Jahrelang haben wir zu hören bekommen, dass wir mit gesättigten Fetten aufpassen müssen, weil diese die Herzkranzgefässe zu viel belasten. Ein viel grösserer Übeltäter, Zucker, bleibt dadurch vernachlässigt, schreiben die Forscher James Dinicolantonio, James O’Keefe und Sean Lucan im Fachjournal «Progress in Cardiovascular Dissenses».

Scheinwerfer auf Fette

Sie analysierten, welche Beweise es gibt für den Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren, Zucker und koronaren Herzerkrankungen. Ihre Schlussfolgerung: Zuckerkonsum, vor allem in Form von raffiniert zugefügtem Zucker wie handelsüblicher Kristallzucker, verursacht viel eher Herzerkrankungen als gesättigte Fette.

Die grosse Aufmerksamkeit für gesättigte Fettsäuren ergab sich aus Forschungen, die in den 50er-Jahren durch den Amerikaner Angel Keys gestartet wurden. Er ging davon aus, dass gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel ansteigen lassen und zu Herzerkrankungen führen. Zur selben Zeit wies der Brite John Yudkin auf die viel gefährlichere Rolle von Zucker hin. Beide Wissenschaftler konnten ihre Theorien durch grosse Beobachtungsstudien stützen, denn Menschen essen Nahrungsmittel, die beides enthalten und nicht nur einzelne Nahrungsbestandteile. Doch Medizinwelt und Regierungen drängten ab den 60er-Jahren vor allem auf eine Begrenzung der Fettzufuhr.

Fettstoffwechsel ist komplex

Dass Yudkin und Keys zu dieser Zeit zu entgegengesetzten Schlussfolgerungen kamen, ist verständlich: Menschen, die viel Zucker essen, essen oft auch viele gesättigte Fette. Doch heute, mehr als ein halbes Jahrhundert später, verfügen die Wissenschaftler über wesentlich mehr Daten und Er-

gebnisse. «Ausserdem verstehen wir besser, welchen Einfluss Nahrung auf unseren Körper und vor allem auf koronare Herzkrankheiten hat», sagt Dinicolantonio.

Wie gesättigte Fette im Stoffwechsel verarbeitet werden, erweist sich doch als weitaus komplexer, als lange Zeit angenommen. So sind bestimmte gesättigte Fette sogar gut fürs Herz. Sie erhöhen nämlich das «gute» HDL-Cholesterin, das mit einem reduzierten Risiko für Herzkrankheiten in Verbindung gebracht wird.

Fette oft durch Zucker ersetzt

Die gesättigten Fette oder eine andere Komponente in der Ernährung auszutauschen, bedeutet beinahe zwangsläufig, es durch anderes zu ersetzen. Wenn Kohlenhydrate, besonders raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker, die gesättigten Fette ersetzen, kann das einen negativen Einfluss auf die Blutfettwerte haben.

Wie bereits vorher erwähnt, essen Menschen keine isolierten Fettsäuren; sie essen Nahrungsmittel, die aus einer Mischung von Fettsäuren und anderen Bestandteilen bestehen. Während eine hohe Zufuhr von verarbeitetem Fleisch das Risiko für koronare Herzerkrankungen steigern kann, können gesättigte Fette aus Milchprodukten das Risiko sogar senken.

Schäden innert kurzer Zeit

Es wurde bereits gezeigt, dass eine Ernährung mit viel Zucker innerhalb weniger Wochen schon zahlreiche Veränderungen hervorruft, die auch bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung vorkommen. Dazu gehören hohes Gesamtcholesterin, hohe Triglycerid-Werte, hohes «schlechtes» LDL, hoher Harnsäurespiegel, Insulinresistenz, niedriges «gutes» HDL und eine veränderte Funktion der Blutplättchen.

Zuckerhaltige Ernährung ist wahrscheinlich schädlicher als ein erhöhter Konsum gesättigter Fette, die zwar das «schlechte» LDL erhöhen können, aber auch zugleich das «gute» HDL steigen lassen.

Übergewicht als Gefahr

Zugefügte Fruktose – meist in Form von Haushaltszucker – oder



Ein Herz leidet unter handelsüblichem Haushaltszucker am stärksten. Bisher wurde dies in Ernährungsempfehlungen aber vernachlässigt. Fotolia

Fruktosesirup in verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken scheint dagegen potenziell besonders gefährlich. Der Konsum dieser Zuckerarten kann zu einer Resistenz gegen Leptin führen, wel-

ches das Schlüsselhormon für die Regulierung eines normalen Körpergewichts darstellt. Die übermässige Zufuhr von Fruktose erhöht ohne Zweifel das Risiko für Übergewicht, was ebenfalls ein Ri-

sikofaktor für die koronare Herzerkrankung ist.

Unterschiedliche Fruktose

Übermässiger Konsum von Fruktose erhöht ausserdem merklich

das Risiko für eine nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLE), eine der am häufigsten vorkommenden Lebererkrankungen und ein starker Risikofaktor für die Schädigung der Herzkranzgefässe. Eine Fettlebererkrankung schädigt das Herz mehr als Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, männliches Geschlecht, hohes Cholesterin und metabolisches Syndrom.

Natürlicher Zucker aus Obst und Gemüse birgt hingegen keine erhöhte Gefahr fürs Herz. Das Problem sind die raffinierten Zuckerarten in verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten. Leider enthalten 75 Prozent der verpackten Lebensmittel und Getränke zugefügten Zucker oder Fruktosesirup. Eine sehr zuckerhaltige Ernährung fördert ausserdem Prädiabetes und Diabetes, wie Studien festgestellt haben. Beides schädigt die Herzkranzgefässe und besonders die linke Koronararterie.

Verarbeitetes meiden

Stark verarbeitete Lebensmittel sind tendenziell auch Quellen für gesättigte Fette, doch die Schäden, die diesen Produkten zugeschrieben werden, haben vielleicht nichts mit dem Fett zu tun, aber alles mit der Verarbeitung selbst. Deshalb ist die beste Empfehlung, verarbeitete Lebensmittel zu meiden, anstatt nur gesättigten Fetten aus dem Weg zu gehen.

Das könnte dazu führen, dass Menschen Lebensmittel meiden, die harmlos sind und – im Falle von Milchprodukten sogar gesundheitsfördernd. Sie könnten im schlimmsten Fall zu Produkten greifen, die ihnen eher schaden, weil sie zwar wenig Fett enthalten, aber stark verarbeitet sind und versteckten zugefügten Zucker enthalten. «Nach einer gründlichen Analyse der Beweislage scheint es angemessen, dass die Ernährungsempfehlungen den Fokus nicht länger auf die Reduzierung gesättigter Fetterichten, sondern mehr auf die Vermeidung von zugefügtem Zucker», erklärt Dinicolantonio. «Die wichtigste Empfehlung sollte das Essen frischer Nahrungsmittel unterstützen und die Vermeidung von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln.»