

DEUTSCHLANDFUNK
Hörspiel/Hintergrund Kultur
22.12.2009
Redaktion: Karin Beindorff

Sendung:
Dienstag,
19.15 – 20.00 Uhr

Keine Angst vorm Weihnachtsbraten!

Der Cholesterinschwindel und das Märchen vom falschen Fett

Von Gert v. Paczensky und Anna Dünnebier

URHEBERRECHTLICHER HINWEIS

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

Deutschlandradio
- Unkorrigiertes Manuskript -

Atmo: Küchengeräusche

Sprecherin Rezept:

Frische Fois Gras mit Kapern:

1 ganze Enten- oder Gänseleber, 4 cl Armagnac oder Cognac, 1 EL Gänsefett, 4 feingehackte Schalotten, 1 gehäufter EL Mehl, ein dreiviertel Liter sehr guter trockener Weißwein, ein halber Liter Kalbsbrühe, 1 handvoll erstklassiger Kapern, Salz und Pfeffer

Sprecher

Die Zeit für Festbraten, Gänseleber und Gänsebrust, reiche Buttersauce, Schmalz und Sahne steht bevor. Eigentlich soll man ja nicht... Das Gewicht, die Gesundheit, das Herz ... Aber es sind doch Feiertage.

Musik

Zitator:

"Innereien meiden, kein fettreiches Fleisch, Eier höchstens ein- bis zweimal pro Woche, Fisch einmal pro Woche, Getreideprodukte mehrmals am Tag, reichlich Kartoffeln"

Atmo: Küchengeräusche

Ansage

Keine Angst vorm Weihnachtsbraten

Der Cholesterinschwindel und das Märchen vom falschen Fett

Ein Feature von Gert von Paczensky und Anna Dünnebier

Sprecher:

Ärzeschaft und sogenannte "Ernährungsberater" verteufeln Butter und Schmalz und Milchprodukte außer den künstlich abgemagerten, sie verdammen Eier und das meiste Fleisch, besonders "rotes" - lauter Nahrungsmittel, mit denen die europäische Menschheit eine Ewigkeit gut gefahren war.

Sprecherin

In den Industriestaaten werden die Menschen immer dicker – obwohl sehr viele dem Rat von Ärzten, Ernährungsberatern und angeblichen Fachorganisationen folgen, weniger Fett zu essen. Der Fett-Anteil an der Nahrung hat sich in der westlichen Welt in den letzten Jahrzehnten sehr verringert, in den USA von mehr als 40 Prozent der Gesamtkalorien auf etwa 34 Prozent.

Sprecher

Das hindert allerdings zahllose Ärzte nicht, die angeblich immer noch zu fette und eiweißreiche Ernährung zu tadeln. Sie überschlagen sich förmlich in Ermahnungen und raten zu Magerkost - und zu Kohlenhydraten:

Zitator

"Eine ausgewogene Ernährung im Sinne der Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bedeutet in erster Linie, dass weniger Fett und mehr Kohlenhydrate verzehrt werden sollen. Der Anteil von Kohlenhydraten, vor allem von Getreideprodukten, Nudeln und Reis, ist zu niedrig."

Robert-Koch-Institut

Sprecherin

Und das Bundesgesundheitsblatt nennt 2004 eine solche Ernährung "vollwertig". Sie senke "das Risiko einer eventuell überhöhten Zufuhr" an Fett und Cholesterin.

Sprecher

Fett aber benötigt der Körper dringend, und Cholesterin, das kaum aus der Nahrung gewonnen werden kann, ist das Wichtigste Blutfett im menschlichen Körper. Die Ernährungsmedizin hat es zum Popanz gemacht.

Atmo

Zitator

"Zu wenig Fett macht ernsthaft krank".

Sprecherin

Titelte *bild der wissenschaft* 2006. In Übereinstimmung mit der seriösen US-amerikanischen Fachpresse hieß es:

Zitator

"Die angeblich segensreiche Wirkung fettreduzierter Ernährung auf ansonsten gesunde Menschen ist bis heute in keiner einzigen wissenschaftlich sauberen Studie bewiesen."

Sprecher

Doch die Selbstverständlichkeit, mit der vor Übergewicht durch fettes Essen gewarnt wird, hat schon 2005 einen schweren Schlag bekommen.

Sprecherin

Da erschien eine umfangreiche US-amerikanische Studie über den Zusammenhang zwischen Untergewicht, Übergewicht, Fettleibigkeit und erhöhtem Todesrisiko. Hauptautorin war Katherine M. Flegal vom Nationalen Zentrum für Gesundheitsstatistik.

Sprecher

Das verblüffende Ergebnis:

Sprecherin

Überdurchschnittlich früh starben die zu Mageren, ebenso wie die zu Fetten. Die Personen, die "nur" übergewichtig waren, trugen jedoch kein überdurchschnittliches Risiko. Ihres entsprach dem Durchschnitt der Normalbevölkerung.

Sprecher

Dass dennoch die gängige Ernährungsberatung Menschen mit "Übergewicht" genauso behandeln möchte wie die zu Fetten, ist allenfalls im geschäftlichen Interesse von Fitness-Studios, Herstellern von Nahrungs-Supplementen, Pharmakonzernen und Autoren von Diätbüchern und Diätprogrammen und ihren Verlegern.

Sprecherin

Außer der Untersuchung von Flegal haben nicht weniger als vierzehn internationale Studien deutlich gemacht, dass Dicksein (nicht Fettsucht) für die Menschen gesünder ist als Magerkeit.

Fazit: Die Übergewichtigen lebten länger. Riskant war es, abzunehmen. Auch die US-amerikanische Gesundheitsbehörde bestätigte, leichtes Übergewicht verlängere das Leben.

Sprecher

Auffällig selten erklären uns die "Spezialisten", welche wichtige Rolle Fett für die menschliche Gesundheit spielt, für das Wohlbefinden. Fettmangel im Gehirn verursacht Depressionen, trübt die Stimmung. Er wird auch mit der Entstehung von Alzheimer und Multipler Sklerose in Verbindung gebracht. Wer zu wenig Fett isst, wird empfindlicher und leichter reizbar als andere. Zu wenig Fett zu haben, macht krank!

Atmo**Sprecherin Rezept:**

Gänsebrust mit Knoblauch-Nuß-Sauce und gebackenen Steinpilzen:
4 Filets von der Gänsebrust, Gänsefett zum Braten; Marinade für die Bruststücke: 2 sehr fein gehackte Knoblauchzehen, die Blättchen von einigen Thymianzweigen, 4 cl Armagnac, Salz und frisch gemahlener Pfeffer;

für die Sauce: 1kg Steinpilze, 3 Knoblauchzehen in Scheiben, 30 frische gehäutete Walnüsse, 8 EL Erdnussöl

Sprecherin

Fettarme und kohlenhydratreiche Kost sei gesund, fette und cholesterinreiche schädlich, die These wurde oft widerlegt. Mehr als 70 internationale Studien haben genau das Gegenteil ergeben.

Sprecher

In die Sackgasse hat die Ernährungsmedizin ein Arzt von der Universität Minnesota geführt. Ancel Keys verkündete in den 50er-Jahren, Fleisch- und fettreiche Ernährung mit gesättigten tierischen Fetten wie Butter erhöhe den Cholesterinspiegel im Blut und das mache herzkrank. Als Beweis zitierte er Statistik aus sieben Ländern. Statistik aus weiteren 15 Ländern besagte zwar das Gegenteil. Das aber interessierte Dr. Keys nicht.

Sprecherin

Am meisten gesättigte, tierische Fette konsumierten damals Österreich, Frankreich, Finnland und Belgien. Dort starben verhältnismäßig wenige Menschen an Herzkrankheiten. Die geringste Menge solchen Fettes verbrauchten Georgien, die Ukraine und Kroatien. Und da war die Sterblichkeitsrate wegen Herzkrankheiten am höchsten.

Die Sterblichkeit infolge von Herzkrankheiten hat in vielen Ländern zugenommen, deren Fett- und Fleischverzehr abnahm. Anderswo aber aßen die Menschen immer mehr Fleisch und tierisches Fett, und ausgerechnet dort starben weniger Leute an Herzkrankheiten. Beispiele waren die Schweiz und Japan, Israel und gerade Mittelmeerländer, deren angeblich gesündere Kost der Arzt Keys als "Mittelmeerdät" anpries.

Sprecher

Keys wurde übrigens plötzlich Berater der Margarine-Industrie.

Sprecherin

Die "7-Länder-Studie" wurde zum Auslöser für die Anti-Fett-und-Cholesterin-Kampagne der von Keys Überzeugten. Ärzte in vielen Ländern forderten Patienten zur Umstellung ihrer Essgewohnheiten auf.

Sprecher

... und verschrieben vielen von ihnen teure cholesterinsenkende Mittel. Gern beziehen sich die Cholesterin-Gegner auch auf die durch ihre Beharrlichkeit weltberühmt gewordene Framingham-Studie.

Sprecherin

Framingham ist eine kleine Stadt in Massachusetts, in der sich seit 1948 zahlreiche Bürger an Untersuchungen der Ursachen von Herzkrankheiten beteiligen. Das erste Zwischenergebnis nach fünf Jahren zeigte, dass bei den Teilnehmern mit hohem Cholesterinspiegel mehr Menschen einen Herzinfarkt erlitten hatten als bei denen mit mittlerem oder niedrigem. Aber das Ergebnis war keineswegs eindeutig. Die Cholesterinwerte der Infarktpatienten lagen nur 5 bis 10 Prozent über denen der anderen. Und etwa ein Drittel sowohl der Infarktpatienten als auch der anderen hatten je etwa 220 mg Cholesterin, ein Normalwert. Und die Studie ging ja weiter.

Musik

Sprecher

Nach 22 Jahren widerlegten die Forscher die Cholesterin-Senker-Lobby:

Zitator

"Da gibt es keinen Hinweis auf irgendeine Beziehung zwischen der Ernährung und späterer Entwicklung von koronarer Herzkrankheit."

Sprecherin

30 Jahre nach Beginn der Studie hatte sich bei Frauen überhaupt kein Zusammenhang zwischen hohen Cholesterinwerten und Herzproblemen ergeben. Auch nicht bei Männern über 48 Jahren.

Sprecher:

Dafür ergab sich ein anderer Zusammenhang, der aber gern verschwiegen wird.

Zitator

"Für jede Cholesterinsenkung um 1 Milligramm pro Deziliter gab es eine Steigerung der Koronar- und der Gesamtsterblichkeit um 11 Prozent."

Sprecherin

Auch nach mehr als einem halben Jahrhundert hatten die Forscher keinen Zusammenhang zwischen fetter Kost und Herzkrankheit gefunden.

Sprecher

Dennoch haben Ärzte und Pharmafirmen zum Hauptthema der Ernährungsgesundheit gemacht, dass viel Cholesterin gefährlich sei. In Wirklichkeit zeigten genug Studien, dass die Senkung des Cholesterins im Blut die Zahl der Herzinfarkte kaum und die Lebenserwartung gar nicht beeinflusst.

Aber die "Cholesterin-Hypothese" verschaffte der Pharma-Industrie riesige Einnahmen.

Sprecherin

Cholesterin-Senker sind heute das umsatzstärkste Segment des Pharmamarktes.

Sprecher

Rund 25 Millionen Menschen nehmen weltweit solche Mittel zur Senkung des Cholesterinspiegels ein, man rechnet mit Steigerungsraten über 10 Prozent. 2004 wurde mit diesen Pharmaprodukten ein Umsatz von mehr als 27 Milliarden Dollar erzielt.

Musik

Sprecherin

Immerhin ist Cholesterin eine Schlüsselsubstanz, die viele körperliche Vorgänge steuert.

Sprecher

Das Gehirn besteht zum großen Teil aus Cholesterin und auch das angeblich von Cholesterin gefährdete Herz des Gesunden enthält, ohne Wasser gerechnet, etwa 10 Prozent pures Cholesterin. Eine "Senkung des Cholesterinspiegels" pauschal als "positive" Auswirkung von Bewegung und Sport zu bezeichnen, wie es Autoren des Robert Koch Instituts taten, ist unsinnig.

Sprecherin

Cholesterin wird zwar auch mit der Nahrung aufgenommen, besonders mit Fleisch, Fett, Milchprodukten und Fisch. Aber davon speichert der Körper nur ganz wenig. Der Hauptanteil - rd. 90 Prozent - wird im Körper selbst produziert.

Sprecher

In der Diskussion wird meist unterschieden zwischen dem angeblich "bösen" LDL-Cholesterin und dem "guten" HDL-Cholesterin.

Sprecherin

Cholesterin ist ein in Wasser unlöslicher Fettkörper, der im Blut nicht transportiert werden kann. Aus Eiweiß bestehende Transportsubstanzen,

Lipo-Proteine, nehmen die Fettkörper auf und transportieren sie. Das HDL-Lipoprotein transportiert das durch die Nahrung zugeführte und das von den Zellen abgestoßene Cholesterin in die Leber, die es zu 80 Prozent zu Gallensäuren und etwa zu 20 Prozent zu freiem Cholesterin verarbeitet. Das LDL-Lipoprotein führt das von der Leber gebildete Cholesterin den Zellen zu, wo es seine nützlichen Funktionen erfüllt: Hormone bilden, den Stoffwechsel regulieren, Vitamin D produzieren.

Zitator

"Den LDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex als schlechtes Cholesterin zu bezeichnen, ist absurd und ein Zeichen totaler Unkenntnis der Wertigkeit des Cholesterins und der von ihm abhängigen Stoffwechselfvorgänge",

Professor Walter Hartenbach, Mediziner und Autor des Buches: Die Cholesterinlüge

Sprecher

Nichtsdestoweniger vertritt ein riesiger Teil der Ärzteschaft gegen alle Wissenschaft, dass ein hoher LDL-Gehalt im Blut die Gesundheit noch mehr gefährde als das Gesamt-Cholesterin. Doch nicht jeder Mediziner sieht das so:

Zitator

"LDL könnte nicht nur gefährliche bakterielle Gifte binden und inaktivieren. Es scheint auch einen direkten günstigen Einfluss auf das Immunsystem zu haben, was möglicherweise den beobachteten Zusammenhang zwischen niedrigem Cholesterin und verschiedenen chronischen Krankheiten erklärt. Heute können wir feststellen, dass die immunstützenden Eigenschaften von LDL-Cholesterin in der Tat eine bedeutende Rolle für die menschliche Gesundheit spielen. ...
Leute mit viel Cholesterin leben am längsten. Wenn Sie sehr alt werden wollen, ist es besser, viel Cholesterin zu haben als wenig."

Dr. Uffe Ravnskov, dänischer Arzt und Autor von: Der Mythos Cholesterin

Musik

Sprecherin Rezept:

Crème brûlée mit Nüssen:

Ein Viertel Liter Milch, 2 Vanilleschoten, 150 gr. grobgehackte Walnusskerne, 8 Eigelb, 150 gr. Zucker, dreiviertel Liter Sahne, Hagelzucker

Sprecher

In der Fernsehserie "Corinna" aus den 80er-Jahren mault die Tochter, weil ihre Mutter die üblichen Spiegeleier samt Speck zum Frühstück abgeschafft hat: "Opa hat auch immer Eier mit Speck gegessen und ist über 90 geworden." Worauf die Mutter streng antwortet: "Das war aber, bevor sie das Cholesterin erfunden haben."

Eierfreundlicher war vor mehr als drei Jahrzehnten ein US-Amerikaner, den sein Arzt für verrückt hielt. 1991 war er 88 Jahre alt. Er hatte etwa fünfzehn Jahre lang TÄGLICH 20 bis 25 Eier gegessen. Sein Psychiater bescheinigte ihm eine zwanghafte Störung – körperlich war er allerdings kerngesund.

Und das, obwohl doch ein einziges Eidotter angeblich schon die höchstzulässige Tages-Menge an Cholesterin enthält.

Sprecherin

Es gab auch Nützlichkeits-Atteste. Laut Harvard-Forschern riskieren Frauen, die in ihrer Jugend mehr Eier essen, später seltener Brustkrebs. Und Professor Jahreis von der Universität Jena gab 2002 den wichtigen Hinweis für ältere Menschen: "Um den Proteinbestand des Körpers zu erhalten, sei erforderlich, ihm Eiweiß hoher Qualität zuzuführen – etwa in Form von Fleisch, Käse und Eiern". Im Juni 2009 warnte auch die US-

amerikanische Nationalbibliothek für Medizin, die Menschen müssten ausreichend Protein essen.

Sprecher

Mit dem erwähnten Ei-Rekordesser in den USA hätte wohl einer der berühmtesten Deutschen mithalten können – Fürst von Bismarck. Sein Leibarzt erzählte, Bismarck habe manchmal zum Frühstück bis zu 16 Eier gegessen. Er wurde 83 Jahre alt, ganz gegen die Lehren der deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Robert Koch-Institutes.

Musik

Sprecherin Rezept:

Kutteln gratiniert nach alter Art:

4 EL Öl, 4 Karotten in Scheiben, 2 gewürfelte Zwiebeln, 4 durchgepresste Knoblauchzehen, 4 geschnürte Päckchen aus der entfetteten Schwarte vom Schwein, 1 roher Kalbsfuß, 1 kg Pansen, Kutteln und Gekröse vom Kalb, beim Metzger gesotten bestellen; 4 gehäutete und gewürfelte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 150 gr. dunkler Kalbsfond, 1 Flasche Beaujolais, 1 Bouquet garni, 8 Kartoffeln, 100 gr. geriebener Gruyere, Salz und Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

Sprecherin

Die US-amerikanischen Gesundheits-Institute forderten seit den 60er-Jahren ihre Bevölkerung auf, weniger Fett zu essen.

Sprecher

Sie konnten zwar keinen Zusammenhang zwischen fettem Essen und Herzkrankheit beweisen, hofften aber, eine fettarme Kost könne das Herz schützen.

In den USA begann eine gewaltige Pressekampagne.

Sprecherin

Die Lebensmittelindustrie fabrizierte Tausende von fettarmen Produkten. Fett verschwand aus Keksen, Chips und Joghurt. Fett-Ersatzstoffe, fettreduziertes Fleisch, Käse, Snacks und cookies wurden von der Industrie unter der Devise "weniger Fett ist gesund" gewaltig beworben.

Sprecher

Da halfen, was Harvard-Professor Dr. Willett die "gewaltigen Truppen" von Diätberatern, Gesundheits-Organisationen, Verbrauchergruppen, Medizinjournalisten und sogar Kochbuchverfassern nannte. Anders herum verkaufte die American Heart Association jahrelang Zertifikate "gesund fürs Herz" an Dutzende Lebensmittelkonzerne, die hunderte von Produkten auf den Markt warfen.

Nun aßen die US-Amerikaner mehr Stärke und komplexe Kohlenhydrate.

Sprecherin

Der jährliche Getreideverbrauch pro Person stieg um fast 60 Pfund, der an Zucker und Maissirup um 30 Pfund.

Sprecher

Aber die Menschen wurden eben immer dicker. Vermutlich gerade wegen dieser propagierten Ernährungsweise, wie Studien seither zeigten.

Deutschland folgte erst viel später. Damals war der Nachkriegs-Hunger gerade gestillt, 'Du darfst' war nicht gefragt, die Fresswelle rollte noch. Margarine aus Mangelzeiten war noch wohlbekannt – da war es schwer, sie als gesund herauszustellen.

Die Cholesterin-Hysterie kam hierzulande erst in den 80er-Jahren richtig an.

Sprecherin

In Illustrierten und Tageszeitungen warnten Ernährungsberater vor den tödlichen Folgen von Cholesterin, Diätbücher empfahlen Magerjoghurt,

Warnungen vor Fleisch und Butter kursierten, Nudeln und Kartoffeln wurden empfohlen.

Sprecher

Pharmafirmen veranstalteten öffentliches Cholesterin-Messen, als wäre es ein Jahrmarkt. Nun nahmen auch die Deutschen zu. Cholesterinsenkende Medikamente und fettarme Diäten nützten nichts. Wieso merkte die Ärzteschaft das nicht?

Sprecherin

Rund 80 Prozent der deutschen Ärzte können oder wollen keine englischsprachigen Studien lesen, obwohl fast alle neuen medizinischen Erkenntnisse auf Englisch veröffentlicht werden.

Sprecher

Nicht beruhigender ist eine Feststellung aus der Colorado State Universität, nach der etwa zwei Drittel der Websites im Internet mit angeblicher Gesundheits-Information zum Thema Herzkrankheit, Krebs und Gewichtsabnahme keine wissenschaftliche Basis haben. Ein Teil war plumpe Medikamentenwerbung.

Sprecherin

Das unabhängige "Arzneitelegramm" enthüllte 2004, 94 Prozent aller Aussagen in den Werbeprospekten der pharmazeutischen Industrie seien nicht wissenschaftlich belegt. Die von Pharmavertretern bei deutschen Ärzten hinterlassenen Medikamentenbroschüren seien häufig falsch.

Musik

Zitator

"Die Ärzteschaft vertraut fast ausschließlich auf das, was die pharmazeutische Industrie sagt."

Der Neurologe Magnus Heier

Sprecher

Dabei hat ein Großteil der in den führenden Zeitschriften veröffentlichten Arbeiten statistische Mängel, wie Forscher der University of California herausfanden.

Sprecherin

Sie hatten 259 Artikel über neue Wirkstoffe ausgewertet, die von 1989 bis 1998 erschienen waren. Und die British Medical Association berichtete 2003, die Ergebnisse der wichtigsten Diabetes-Forschungen der vergangenen 25 Jahre seien den Ärzten nur lückenhaft mitgeteilt worden.

Sprecher

Ein trübes Bild ergab auch die vom dänischen Arzt Uffe Ravnskov 1992 im British Medical Journal veröffentlichte Analyse: Texte, die die Cholesterinverteufelung unterstützten, wurden sechsmal häufiger zitiert als kritische Studien. Was nicht ins genehme Bild passte, wurde nach 1970 gar nicht mehr zitiert, obwohl beide Seiten etwa gleichviel veröffentlichten.

Atmo

Sprecherin Rezept:

Mousse au Chocolat:

6 Eier, 200 gr. Butter, 80 gr. Zucker, 200 gr. Bitterschokolade, 3 EL Espresso, 3 EL Cognac

Sprecherin

1988 beschloss das US-amerikanische Gesundheitsministerium, die Gefahren des Nahrungsfetts mit letzter Gültigkeit darzustellen. Aber das

Projekt wurde elf Jahre später gestrichen. Die Cholesterin-Hypothese war wissenschaftlich nicht zu halten. Weit mehr Untersuchungen widerlegten die gängige Anti-Fett-Meinung als sie zu unterstützen.

Musik

Zitator

"Die Forschung hat nicht bewiesen, dass es ein ideales Quantum von Fett gibt, das man in der Nahrung anstreben sollte..."

Harvard-Professor Walter Willett

Sprecher

Warnende Stimmen gegen die "Cholesterin-Hypothese" konnten sich dennoch kaum durchsetzen. Die Pharmaindustrie sorgte mit ihrer Finanzkraft dafür, dass das falsche Bild nicht korrigiert wurde. In den USA übernahm das Nationale Cholesterin-Erziehungsprogramm, kurz NCEP, die Rolle des Propagandisten, in Deutschland wirbt die als industrienah geltende Lipid-Liga für die Senkung des Cholesterin-Spiegels.

Sprecherin

Wieviel Cholesterin im Blut galt als zu hoch?

Sprecher

Das wurde recht willkürlich festgesetzt. Der Durchschnittswert liegt so etwa bei 250 mg/dl. Aber das Anti-Cholesterin-Lager in Deutschland wünscht weniger, nur 200 mg/dl.

Sprecherin

Nach diesem Maßstab wären etwa 80 Prozent der Deutschen behandlungsbedürftig.

Musik

Sprecher

Rund 25 Millionen Menschen weltweit schlucken auf Anraten ihrer Ärzte zur Blutfett-Reduzierung die sogenannten "Statine". Selten wird hervorgehoben, dass diese gefährliche Nebenwirkungen haben können. Ebenso selten wird deutlich gemacht, dass im Wesentlichen Männer mittleren Alters "untersucht" wurden. Nicht der Mühe wert schienen Frauen, Kinder, Jugendliche, ältere Semester und, in den USA, die nicht-weiße Bevölkerung.

Die "Studien" können also keineswegs als allgemein schlüssig gelten.

Sprecherin

Statine haben viele Nebenwirkungen. Von Professoren und Ärzten zitierte Fälle betreffen Depressionen, Krebs, Schlaganfall, Leberentzündungen, Muskelzerstörung, die in schweren Fällen über Nierenversagen und Atemnot zum Tode führt, Herzflattern und Gedächtnisverlust. Weiter: Bewusstlosigkeit, geistige Verwirrung, Rückgang der weißen Blutkörperchen, Infektionskrankheiten, Albträume, Funktionsstörungen des Nervensystems und des Immunsystems, Osteoarthritis der Hüften bei älteren Frauen. In einer Datenbank des deutschen Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte und der Arzneimittelkommission waren im November 2004 insgesamt nicht weniger als 6840 Meldungen über unerwünschte Nebenwirkungen nach Einnehmen von Statinen gesammelt. Das britische Gesundheitsministerium berichtete, es habe von Ärzten 7000 Mitteilungen über Nebenwirkungen erhalten, darunter Schädigung der Nieren, der Leber und der Muskeln. Nach zahlreichen Todesfällen hat Bayer sein Statin Lipobay zurückgezogen.

Sprecher

Der Forscher Shane Ellison unterstreicht, dass die Ärzteschaft die negative Seite der Statine nicht gut kennt, da sie selten veröffentlicht wird.

Sprecherin:

Das British Medical Journal berichtete am 28. Juni 2003, von 164 Versuchen mit Statinen sei nur in 48 die Zahl der Teilnehmer verzeichnet worden, die eine oder mehrere schädliche Nebenwirkungen erlebt hätten.

Zitator

"Große randomisierte Studien haben in der Vergangenheit die Effektivität der Lipidsenkung durch Statine belegen können."

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Sprecher

Das stimmt nicht.

Cholesterinsenken ist ein für die Ärzteschaft, Pharmafirmen und Apotheken bequemes und nicht zuletzt sehr lukratives Dogma geworden. Seit der ersten protestierenden Schrift von Uffe Ravnskov im Jahr 1991 meldeten sich mehr und mehr Kollegen mit eigenen Stellungnahmen. Daraus entstand eine Gruppe von rund 80 Wissenschaftlern, die als "Internationales Netzwerk von Cholesterin-Skeptikern" auf der Internetseite "Thincs.org" auftreten.

Musik**Zitator:**

"Wogegen wir alle sind, ist, dass tierisches Fett und hohes Cholesterin bei Herzkrankheiten eine Rolle spielen. Das Ziel dieser Webseite ist, unsere Kollegen und das Publikum zu informieren, dass diese Idee nicht von wissenschaftlicher Evidenz gestützt wird. In der Tat haben seit vielen Jahren eine gewaltige Zahl wissenschaftlicher Studien sie direkt widerlegt."

Sprecherin Gerichte:

Poitrine d'Oie fumée

Crème la Vallière
Tripes à la Mode de Caen
Pain de Cervelle à la Villageoise
Omelette Grand'mère
Paté chaud Financière
Laitances à la Maréchale
Gras-double en Blanquette à la Provençale

Sprecher

Auch seriöse Zeitungen haben inzwischen Zweifel an der Cholesterin-Furcht angemeldet. Das hielt allerdings zum Beispiel das Magazin "Focus" nicht davon ab, in sensationeller Aufmachung am 20. April 2009 auf seiner Titelseite zu behaupten:

Zitator

"Tödliches Blutfett Cholesterin. Jeder Zweite hat zu hohe Werte – was Sie dagegen tun können (müssen!)."

Sprecher

Darunter war ein Bild von zwei Spiegeleiern mit Speck auf einer Pfanne so arrangiert, dass es wie ein Totenkopf aussah, und innen lautete die Überschrift über zahlreichen Fehlern und veralteten, längst widerlegten Behauptungen:

Zitator

"Tödliches Fett im Blut. Viele Millionen Deutsche haben zu hohe Cholesterinwerte und wissen nichts davon. Es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall."

Sprecher

Die Pharma-Industrie hat sich Forscher, Ärzte und manche Medien mit Geld und materiellen Vergünstigungen gefügig gemacht. So profitieren beide Gruppen reichlich auf Kosten der Patienten, die gar keine sein müssten.

Musik

Sprecherin Rezept:

gepökelte Schweinekeule mit Sahnemorcheln:

1 Kilo gepökelte Schweinekeule, 20 getrocknete Morcheln, 150 gr. Butter, 150 ml Sherry, 200 gr. Sahne, Salz und Pfeffer

Sprecherin

Es gibt fast 700 Lobbyisten in Washington zur Bearbeitung von Kongress und Regierung, mehr als 15 000 Pharmavertreter bei deutschen Ärzten, etwa 88 000 bei US-amerikanischen.

Sprecher

Einladungen von Ärztegruppen zu weiten Vergnügungsreisen, damit sie mehr Medikamente der einladenden Firma verordneten. Als Fortbildung getarnte Werbeveranstaltungen. Sponsorship großen Stils: in den USA jährlich fast 300 000 Veranstaltungen. Direkte Zahlungen an hunderte Empfänger teilweise hohen Ranges an Universitäten und Hospitälern von insgesamt Dutzenden Milliarden Dollar, kostenlose Kreditkarten für Ärzte zur beliebigen Benutzung, finanzielle Abhängigkeiten von Lehrbuchverlegern, irreführende Reklame, Beeinflussung von klinischen Versuchen, damit sie ein günstigeres Bild von Medikamenten vorspiegelten. So kassierten Wissenschaftler, die für die Festsetzung von Grenzen für Cholesterinwerte zuständig waren, Honorare der einschlägigen Firmen, manche gleich von mehreren. Die schmähliche Liste ließe sich leicht fortsetzen. Die Pharma-Industrie errang auf diese Weise eine gewaltige Kontrolle darüber, wie Ärzte ihre Produkte einschätzen und nutzen.

Sprecherin

Im März 2009 enthüllte die New York Times in einer Reportage über die hoch angesehene Harvard Medical School, dass einer der Professoren dort auf der Honorarliste von gleich zehn Pharmafirmen stand, darunter fünf Hersteller von Mitteln gegen Cholesterin. Hunderte von Studenten beschwerten sich über die zu enge Verbindung zwischen Harvard und der Industrie. Schließlich stellte sich heraus, dass etwa 1600 der 8900 Professoren und Dozenten finanzielle Interessen an relevanten Firmen hatten, davon 149 an der größten, Pfizer, und 130 am Konkurrenten Merck. Pfizer subventioniert die Ausbildung von zwanzig Ärzten mit einer Million Dollar jährlich. Auch Merck zahlt reichlich für Harvard-Aktivitäten, auch für das Immunologie-Labor. Dessen Leiterin wiederum sitzt im Verwaltungsrat des Pharmariesen Bristol-Myers Squibb und erhielt dafür im Jahr 2007 fast 270 000 Dollar.

Sprecher

Merck wiederum brachte den angesehenen Fachverlag Elsevier dazu, gleich sechs von Merck abhängige Zeitschriften als angeblich unabhängig zu verlegen. Und im vergangenen Juni analysierte das unabhängige Arznei-Telegramm, wie sehr das sogenannte Deutsche Grüne Kreuz als verlängerter Arm des Pharma-Marketing auftritt.

Sprecherin

Das deutsche Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen beschwerte sich im Juni 2009, dass der Pharmariese Pfizer Daten zur Wirkung seines Arzneimittels Edronax verschweige, mit dem Depressionen behandelt werden. Und das britische Medizinjournal Lancet berichtete im gleichen Monat, dass von 79 Studien nach neun Jahren nur etwas mehr als die Hälfte vollständig veröffentlicht worden seien.

Musik

Zitator

"Amerikanische und britische Gesundheitsexperten gehen davon aus, dass 3 bis 10 Prozent der Ausgaben im Gesundheitssektor durch Betrug, Missbrauch und Korruption verschleudert werden. Für die gesamte EU wurde der jährliche Schaden auf rund 100 Milliarden Euro beziffert... Wir müssen bei uns von korruptionsbedingten Fehlsteuerungen in einer Größenordnung von 6 - 20 Milliarden Euro jährlich ausgehen."

Transparency International

Atmo

Sprecher

Butter – das ist gesättigtes Fett. Das findet sich auch reichlich in Speck, Schmalz, Rindertalg, Enten- und Gänsefett, in sog. "rotem" Fleisch, Innereien und Milch. Im Wesentlichen ist es tierischen Ursprungs. In der gängigen Ernährungsberatung werden gesättigte Fette bzw. Fettsäuren verteufelt als Auslöser von Arteriosklerose und Herzinfarkt. Aber die gesättigten Fettsäuren sind längst rehabilitiert.

Sprecherin

Butter enthält wichtige Vitamine, Spurenelemente und vom Körper benötigte Säuren, was sie den meisten anderen Fetten und Ölen überlegen macht, vor allem der industriell hergestellten Margarine.

Sprecher

Einer lange unter dem Tisch gehaltenen, den Herz-Organisationen offenbar unerwünschten Analyse von 27 Stoffwechsel-Studien entnahmen Forscher der Universität Limburg schon 1992:

Sprecherin

Gesättigte Fette sind für die Herzgesundheit den Kohlenhydraten überlegen, die von der offiziellen Medizin allen Fetten und auch dem Eiweiß vorgezogen werden.

Sprecher

In der Fett-Debatte wird vielfach die ursprüngliche Ernährung der Menschen ignoriert. Sie bestand während der letzten 2,5 Millionen Jahre ganz überwiegend aus tierischem Eiweiß und Fett. Die Vergangenheitsforschung fand bei den Frühmenschen reichlich Hinweise auf gesunde Herzen. In den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts zog man in Großbritannien aus diesen Erfahrungen Konsequenzen:

Zitator

"Die britische Regierung empfahl 1938, die Bevölkerung müsse 80 Prozent mehr Milch trinken, 55 Prozent mehr Eier, 40 Prozent mehr Butter und 30 Prozent mehr Fleisch essen. Außerdem führte sie freie Vollmilch an den Schulen ein. Danach sank die Kindersterblichkeit an Diphtherie, Masern, Scharlach und Keuchhusten drastisch. Rachitis und andere Mangelkrankheiten verschwanden ganz ...

Diese Empfehlungen verhalfen uns zu einer Lebenserwartung, die heute unter den höchsten der Welt ist."

Der englische Autor Barry Groves

Sprecherin

Übrigens enthält Muttermilch doppelt soviel Cholesterin wie Kuhmilch.

Sprecher

Ganz im Gegenteil zu den finsternen Warnungen des Anti-Cholesterin-Lagers ist Milch nebst ihren Produkten durchaus segensreich. Eine stark auf Milchprodukten basierende Kost trägt weitgehend zur Kalziumversorgung bei, damit zu ausreichender Knochendichte. Nach einer US-amerikanischen Untersuchung haben Kinder, die Magermilch

trinken, drei- bis fünfmal soviel Durchfall wie solche, die Vollmilch bekommen. Der Magermilch fehlen wichtige Vitamine, die in Vollmilch enthalten sind. Das Fett von Milch und Butter ist auch wichtig für die Fruchtbarkeit.

Zitator

"Durch das Schrumpfen des Butterkonsums in Amerika haben Sterilität und Probleme bei der Sexualentwicklung zugenommen."

Die US-amerikanischen Ernährungsforscherinnen, Dr. Mary Enig und Sally Fallon

Sprecher

Die beiden sprechen von Kastration durch Nahrung.

Sprecherin

Ähnliches ergab die Beobachtung von etwa 18 500 Krankenschwestern, die über 14 Jahre an einer US-amerikanischen Gesundheits-Studie teilnahmen. Der Studienleiter empfahl Frauen mit Kinderwunsch, die amtlichen Ernährungsrichtlinien zu ignorieren und lieber zu Vollmilchnahrung zu wechseln.

Diese Krankenschwestern-Studie zeigte überdies schon 1999, dass die Schwestern, die am meisten tierisches Eiweiß aßen, ein um 25 Prozent vermindertes Infarkttrisiko hatten.

Musik

Sprecherin Rezept:

Wildschwein nach Paul Roux:

3 Kilo Wildschweinbraten, am besten von der Keule, reichlich Olivenöl und Butter zum Braten; Für die Marinade: 6 Schalotten, 6 zerdrückte Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 1 Bouquet garni, 15 zerdrückte Pfefferkörner, 3 Stück Würfelzucker, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 Liter roten Landwein

Für die Sauce: 6 Schalotten, 4 Knoblauchzehen, 1 Karotte, 1 TL Mehl, 150 gr. Crème fraîche, Salz und Pfeffer

Sprecher

Kaum zu übertreffende Angstmacherei betrifft die Warnungen vor "rotem" Fleisch, praktisch allem Fleisch außer Geflügel. Dabei weiß man längst, dass "rotes Fleisch" eine wichtige Quelle von Eisen, Zink, Vitamin B12 und Niacin ist.

Die These, dass "rotes Fleisch" wegen seines Gehaltes an heterozyklischen aromatischen Aminen krebserregend sei, haben spanische Lebensmittelchemiker 2008 in das Reich der Ernährungsmärchen verwiesen. Sie hatten zuvor die medizinische Literatur aus einem Zeitraum von 10 Jahren gründlich ausgewertet.

Sprecherin

Fleisch von Wiederkäuern enthält viel sogenannte "konjugierte Linolsäure", die nach manchen Studien Arteriosklerose und Krebs hemmen kann. Das muss aber weitere Forschung erhärten. In Pflanzen kommt sie praktisch nicht vor, aber dafür in Butter, Milch und Milchprodukten.

Sprecher

Macht es denn überhaupt Sinn, die Vorbeugung gegen Herzkrankheiten hauptsächlich auf die Ernährung zu beziehen, und da wieder fast ausschließlich auf das Fett?

Sprecherin

Ärger macht herzkrank, Stress am Arbeitsplatz, auch Lärm. Der steht ohnehin oben in der Liste der Gefahren für das Herz, Straßenlärm, Fluglärm, vor allen Dingen, wenn er den nächtlichen Schlaf stört.

Gefährlich für das Herz ist auch die Luftverschmutzung durch Auspuffgase und Feinstaub durch starken Autoverkehr.

Sprecher

All das hat nichts mit der Ernährung zu tun. Diese krankmachenden Ursachen zu beseitigen, ist viel schwieriger als den Menschen einzureden, mit cholesterinarter Ernährung und pharmazeutischen Cholesterinsenkenern erhielten sie Herz und Arterien gesünder.

Sprecherin

Der englische Autor Barry Groves, übrigens auch Professor der Nahrungswissenschaft, frühstückt seit 47 Jahren täglich ein großes Ei und eine in Schmalz gebratene 90-Gramm-Scheibe Leber, isst auch sonst viel fettes Fleisch und trinkt viel Kakao.

Sprecher

Und er ist mit 72 Jahren kerngesund.

Musik**Sprecherin Gerichte:**

Rognons de Mouton á la Hussarde

Oreille de Veau farcies

Epaule de Mouton á la Boulangère

Lièvre farci Périgourdine

Supreme de Vollaille au Parmesan

Tournedos á la Bizontine

Poulet de grains en Cocotte á la Bonne-femme

Soufflé aux Fruits en Croustade

Musik**Absage**

Keine Angst vorm Weihnachtsbraten

Der Cholesterinschwindel und das Märchen vom falschen Fett

Ein Feature von Gert v. Paczensky und Anna Dünnebier

Sie hörten eine Produktion des Deutschlandfunks 2009

Es sprachen: Frank Arnold, An Kuohn, Michael Wittenborn und Sigrid Burkholder

Ton und Technik: Hans-Martin Renz und Petra Pelloth

Regie: Thomas Wolfertz

Redaktion: Karin Beindorff

Musik

NÜTZLICHE BIBLIOGRAPHIE

Marcia Angell: The truth about the Drug Companies. New York 2004

Jörg Blech: Heillose Medizin. Frankfurt Main 2005

Kurt G. Blüchel: Heilen verboten – töten erlaubt. München 2004

Anthony Colpo: The Great Cholesterol Con. Melbourne 2006

Markus Grill: Kranke Geschäfte. Reinbek 2007

Barry Groves: Eat Fat, Get Thin. London 1999

Heide Neukirchen: Der Pharma-Report. München 2005

Udo Pollmer / Susanne Warmuth: Lexikon der populären Ernährungs-Irrtümer. Frankfurt/Main 2000

Udo Pollmer: Esst endlich normal! München 2005

Uffe Ravnskov/Udo Pollmer: Mythos Cholesterin. Stuttgart 2002

Uffe Ravnskov: Fat and Cholesterol are Good for you. GB Publishing, Schweden 2009

Gary Taubes: Good Calories, Bad Calories. New York 2007

Hans Weiss: Korrupte Medizin. Köln 2008

Nicolai Worm: Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller. Lünen 2002

INTERNETQUELLEN und A B O S

www.medlineplus.gov. US National Library of Medicine
www.obesityresearch.nih.gov (US National Institutes of Health)
www.medpilot.de Service von ZBMed, DIMDI, BuMin.f.Gesundheit
www.Thincs.org Cholesterol Sceptics
www.mezis.de Initiative unbestechlicher Ärztinnen und Ärzte – "Mein Essen zahle ich selbst"
www.gesundheitsinformation.de Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen - IQWiG
www.dimdi.de Deutsches Institut für medizinische Dokumentation und Information
www.eyouguide.eu Europ. Kommission
www.cordis.europa.eu Forschungs- und Entwicklungsdienst der Gemeinschaft
www.alphagalileo.org Europe's leading source of research news
www.marketingoverdose.org Consumers International – campaigning against irresponsible drug promotion
www.arznei-telegramm.de
www.transparency.de Transparency International Deutschland e.V.
www.freemedicaljournals.com (the unrestricted access to scientific knowledge will have a major impact on medical practice)
www.eurheartj.oxfordjournals.org European Heart Journal
www.heartfailurematters.org Europ. Ges. f. Kardiologie
www.idw-online.de Informationsdienst Wissenschaft
www.euroscience.org A European Association for the promotion of science and technology
www.bfa-ernaehrung.de Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
www.bmvel-forschung.de Forschungsbereich des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
www.consumersinternational.org The World Federation of Consumer Groups
www.gesundheitpro.de Apotheken-Umschau
www.faz-archiv.de

New England Journal of Medicine
 Lancet
 New York Times Health
 Bild der Wissenschaft
 Spektrum der Wissenschaft