

HINTERGRUND

## ALLES ÜBER FETT

und seine Wirkung

Seiten 2 bis 6

SERVICE

## BARIATRIE TRIEMLI

Neue Partnerklinik

Seite 7

SERVICE

## DICKE FREUNDE ZÜRICH

Eine neue SHG

Seite 8



verlust erfolgt<sup>2</sup>. Dies ist ein Grund, weshalb es trotzdem mehr als sinnvoll ist, beim Abnehmen in Bewegung zu bleiben – oder zu gelangen. Bei unbewegten Übergewichtigen, die aufgrund des Übergewichts es nicht schaffen, in Bewegung zu kommen, sollte daher das Abnehmen zu Beginn nur ein Ziel haben: Gewicht verlieren, um leichter in Bewegung zu kommen. Denn körperliche Inaktivität gilt heute als kausale Ursache von über 35 Krankheiten, darunter die meisten mit den häufigsten Todesfolgen<sup>3</sup>.

Es gibt aber einen zweiten Grund, der trotz des geringen direkten Einflusses auf den Gewichtsverlust für die Muskelarbeit während des Abnehmens spricht. Wer bereits beim Abnehmen ein höheres Volumen an Muskelarbeit erreicht, kann das verlorene Gewicht nach dem Abnehmen leichter halten<sup>4</sup>. Der wesentliche Effekt tritt also erst nach dem Abnehmen ein, was aber wichtig ist, um ein «Erfolgreicher Verlierer» zu werden.

Somit lautet die Devise: Kurbeln Sie Ihren Motor an, so früh Sie können. Und wenn dies beim Abnehmen noch nicht geht, starten Sie mit regelmässiger Muskelarbeit, sobald Sie es aufgrund des Leichterseins wieder können. Nach dem Abnehmen ist regelmässige Muskelarbeit zudem einer der wesentlichen Erfolgsfaktoren für den Erhalt des verlorenen Gewichts<sup>4</sup>.

Zu Beginn können es 1–3 mal pro Woche à 10 bis 30 min normales Gehen sein, ideal mindestens 10 min am Stück (z.B. 2 mal 10 min). Wenn dies gut geht, können wir steigern und kräftigende Übungen hinzunehmen. Dr. Google gibt hierzu viele gute Empfehlungen. Aber zuerst lautet das Motto: Zündschlüssel drehen und starten! ■

1. Venables MC et al. J. Appl. Physiol., 2005; 98: 167
2. Wei M et al. JAMA, 1999; 282: 1547–53
3. Booth FW et al. Physiol. Rev., 2017; 97: 1351–402
4. Donnelly JE et al. Med. Sci. Sports Exerc., 2009; 41: 459–71



**Dr. Paolo Colombani,**  
Ernährungswissenschaftler,  
Chief Science Officer,  
Vegisan AG, Lutzenberg.



**Dr. Kellie Pritchard-Peschek,**  
Sportwissenschaftlerin,  
DrKellieRose Performance  
Science, Queensland (AU).

## Die Rehabilitierung des Sündenbocks Fett

MARION WÄFLER

**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 bedeute 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 macht's 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. >





## «dickepost»

Stimmen und Meinungen zu den bisherigen Ausgaben von saps.ch, dem Magazin der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS:

In der letzten Ausgabe habe ich die Kolumne «problemZone» vermisst. Es war immer amüsant und lehrreich, Erfahrungen aus Sicht der Betroffenen zu lesen! Bitte wieder mehr davon.

>>> **Frau Juliana G., Herisau**

Ihre Nummer zum Thema Psychologie war sehr informativ. Es wird oft vergessen, dass die Seele bei allen körperlichen Beschwerden eine wichtige Rolle spielt und für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung ist.

>>> **Peter K., Zürich**

Es kommt immer wieder vor, dass in der Werbung und auch im Theater die «bösen» Leute als übergewichtig dargestellt werden. Kann man denn gegen diese ständige Diskriminierung nichts unternehmen?

>>> **Ralph M., Oberägeri**

Ihrem letzten Heft lag ein Einzahlungsschein bei. Ich hoffe, ihr findet genügend Spender und Gönner, um eure Arbeit fortführen zu können. Es ist eine Schande, für was immer wieder unnützlich Geld ausgegeben wird, während so wichtige Organisationen am Bettelstab gehen müssen!

>>> **Regula P., E-Mail**

Möglichst kurze, prägnante Meinungsäusserungen schicken Sie bitte an [info@saps.ch](mailto:info@saps.ch), Stichwort «Dicke Post» oder an SAPS/Dicke Post, Baumackerstr. 42, 8050 Zürich.

Allmählich hinterfragten sich die Wissenschaftler und begannen das Thema Fett von Neuem aufzurollen.

### Die Rehabilitierung begann

Es wurden gross angelegte 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 Herzkreislauferkrankungen 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 Ernährungscommission – 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 das 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 (alteiniges) Schreckensgespenst auftritt. ■



**Marion Wäfler** ist freischaffende Texterin & Redaktorin – BSc Ernährung und Diätetik, Wetzikon, [www.waefler-texte.ch](http://www.waefler-texte.ch)

## 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.

## buchtipps



### Was uns schmeckt – und was dahinter steckt

Leckere Lebensmittel im Labor: so könnte man dieses aussergewöhnlich informative Buch zusammenfassen. Es geht um Speisen, die wir mögen: Backwaren und Desserts aus Eiern, Fett und Zucker, Milchprodukte und Schokolade. Die Autorin – promovierte Chemikerin und Bäckerin aus Leidenschaft – führt uns ein in die Geheimnisse der molekularen Strukturen der einzelnen Bausteine und wie sie in der Küche zu schmackhaften Leckereien werden.

Das ist nicht etwa trockene Wissenschaft, sondern wunderbar anschaulich aufbereitetes Wissen um die Eigenschaften der verschiedenen Nahrungs-Elemente, mit Rezepten zum Nachkochen

und mit leicht verständlichen Illustrationen und Erklärungen. Zwar lässt sich das Buch nicht wie ein Roman «lesen»... aber es bietet eine schier unerschöpfliche Fülle an detaillierten Informationen, Fakten und Zahlen. Eine wahre Fundgrube für alle, die sich mit der kreativen Küche und mit süssen Genüssen befassen. (vgn.)

**Nikola Schwarzer**

Was uns schmeckt – und was dahinter steckt  
184 Seiten, S. Hirzel Verlag Stuttgart, 2018,  
ISBN 978-3 -7776-2724-3, CHF 50.90  
(auch als E-Book/PDF erhältlich)