

## Rezension

GONDER Ulrike, WORM Dr. Nicolai: MEHR FETT! Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein. Systemed, Lünen 2010

**Maria Anna BENEDIKT**

### **Das Täuschungsmanöver Fett!**

Die Einschätzung der Fette für die Ernährung führte jahrzehntelang in die falsche Richtung. Immer noch wird propagiert, dass das Essen von Fett dick mache und mehr Fett längerfristig mehr Gewicht zur Folge hat. Diesem Mythos versuchen Ulrike Gonder und Dr. Nicolai Worm entgegenzuwirken. Sie wollen dem Leser vermitteln, dass eine gesunde Ernährung und eine Gewichtsreduktion ohne ausreichend gute Fette nicht möglich sind.

Einleitend wird die Thematik historisch kurz umrissen, bevor anhand von Studien Low-fat-Diäten mit dem normalen Essverhalten verglichen werden. Heute wird bewusst empfohlen statt Kohlenhydraten vermehrt Nahrung in Form von Fetten aufzunehmen. Denn nicht die Fette, sondern die Kohlenhydrate führen zu einem erhöhten Cholesterin und später dann auch zur Krankheit. So haben zum Beispiel die Omega-3- Fettsäuren nicht nur gefäßschützende Wirkungen und senken das Risiko von Thrombosen, sondern sie wirken auch entzündungshemmend. Aufpassen sollte man hingegen bei den Trans- Fettsäuren, die vor allem in Frittiertem und kommerziell hergestellten Back- und Süßwaren vorkommen. Nicht zu vergessen ist die Wirkung der Fette auf unser Gehirn und Immunsystem. Die Fette in unserem Gehirn benötigen die Zufuhr, um Informationen besser und schneller verarbeiten zu können. Auch im Kampf gegen den Krebs und in der Krebsprävention sind Fette hilfreich. Trotzdem sollte man bei all dem Positiven nicht aus den Augen verlieren, dass die Frage der Fettzufuhr auch immer eine Frage der Umstände des Betroffenen ist. Kurz wird dann auch noch auf die Ernährung und Bedürfnisse von Haustieren eingegangen.

Das Ende des Buches bildet ein von den AutorInnen zusammengestellter Vorschlag für eine ausgewogene Fettaufnahme und Empfehlungen für den richtigen Umgang mit der „Fettphobie“.