

Fett ist nicht gleich Fett oder mit dem richtigen Fett länger und gesünder leben

Das neue Wissen über Fette in Kürze:

- ? Je fetter der Fisch, desto besser fürs Herz und das Gehirn
- ? Fette Nüsse senken Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40%
- ? Gewebeshormone aus guten Fetten senken entzündliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den Abbau von Gehirnzellen
- ? Größere Mengen Pflanzenöl und Margarine sind ungesund
- ? Cholesterin aus der Nahrung spielt kaum eine Rolle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ? Gehärtete pflanzliche Fette verdoppeln das Risiko für Diabetes und vervielfachen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Millionen Deutsche leiden an Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Zwei Drittel der Bevölkerung haben hohe Blutfette, jeder zweite Deutsche stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Ursache? Nicht zu viel, sondern falsche Fette sagen der renommierte Mediziner Dr. Ulrich Strunz und der Medizinjournalist Andreas Jopp in ihrem neuen Buch. Das heißt: industrielle, vor allem gehärtete pflanzliche Fette, vervielfachen das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko und sind schuld an Depressionen und Leistungsschwäche. Gute Fette hingegen bringen Körper und Geist erst richtig in Schwung: Fisch kann gar nicht fett genug sein, Olivenöl senkt die Blutfettwerte und schützt vor Diabetes, fette Nüsse reduzieren das Infarktrisiko.

Die Fettrevolution – fittes Herz mit Fett: Bestimmte Fette sind wichtig für ein gesundes Herz. Mit den richtigen Fetten bleiben die Lebensadern jung, ohne Ablagerungen. Die gesunden Blutfette, die sogar Fettablagerungen von den Arterien abtransportieren, steigen dadurch an. Andere Fette machen das Blut äußerst fließfähig. Und wieder andere Fette und Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass die Fette in den Blutbahnen nicht ranzig werden. Beim „Ölwechsel“ geht es also nicht um weniger Fett oder fettfreie Ernährung. Das Ziel ist: Gute Fette rein, schlechte Fette raus.

Fett für die Zellen: Fette beeinflussen und schützen unmittelbar die Zellwände der 70 Billionen Körperzellen des Menschen. Wie elastisch und transportaktiv oder wie fest und undurchlässig diese Zellwände für Nährstoffe und Botenstoffe sind, kann man selbst durch die individuelle Fettauswahl bestimmen. Ein Beispiel: Flexible Zellwände sorgen dafür, dass das Insulin (ein Hormon, das Zucker in die Zellen wegpackt) erst richtig arbeitet. Feste Zellwände dagegen erschweren die Arbeit des Insulins. So verdoppelt sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken, auch wenn man nur geringe Mengen mehr an industriellen Killerfetten isst.

Schlechte Fette und Killerfette: Die schlechten Fette fördern die Häufigkeit von Herzinfarkten, Schlaganfällen, hohen Blutfetten, Diabetes, einem verlangsamten Stoffwechsel, Entzündungserscheinungen wie Rheuma und Arthritis, Depressionen und einer schlechten Gehirnleistung. Die industrielle Lebensmittelproduktion führte zu weit gehenden Veränderungen der Fettzusammensetzung und des chemischen Aufbaus von natürlichen Fetten. Aber die meisten Verbraucher wissen nichts über die gesundheitlichen Folgen. Besonders schädlich sind Transfette – die so genannten Killerfette –, die in vielen Produkten versteckt sind.

Verschiedene Bevölkerungsstudien, wissenschaftliche Langzeitstudien der Harvard School of Public Health sowie Interviews mit hochrangigen Wissenschaftlern weltweit ergänzen das Buch. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Abbildungen und Tabellen sowie praktische Ernährungstipps für den Alltag.

**++ Die Autoren stehen für Interviews zur Verfügung. Kontakt über die Heyne-
Presseabteilung: Ute Bierwisch, Tel: 089-5148-2134, Fax: 089-5148-2407, E-Mail:
u.bierwisch@ullstein-heyne-list.de++**

Ulrich Strunz / Andreas Jopp

fit mit fett

Gute Fette von Killerfetten unterscheiden – Herzinfarkttrisiko senken – länger leben

288 Seiten, €17,- (D) / €17,50 (A) / sFr 29,10

durchgehend vierfarbig,

Heyne, Best.-Nr. 40/530 / ISBN 3-453-86154-X

Neuerscheinung: 1. Oktober 2002 – bitte nicht vorher rezensieren!