



Teilnehmerinnen eines Schönheitswettbewerbs im französischen Toulouse: Schmackhafte Gerichte wie von Oma

## Zum Nachtisch Zartbitterschokolade

**Ernährung** Schluss mit Magerquark und Knäckebrot! Wer abspecken will, muss mehr Fett zu sich nehmen, behauptet der Harvard-Forscher David Ludwig. Spinnt der?

**M**it 30 Jahren bemerkte David Ludwig, dass sein Problemchen immer größer wurde: Nach etwas Hüftspeck drohte eine Wampe, pro Jahr legte er bis zu zwei Pfund zu, schließlich erreichte er die Grenze zum Übergewicht. Eigentlich ernährte er sich gesund: nicht zu viel Fett, reichlich Vollkorn, Obst – und genug Bewegung.

Nichts half. Der Wabbel blieb.

David Ludwig, ein Herr mit runder Gelehrtenbrille, war erst verblüfft, dann frustriert. „Ich bin zwar Arzt, hatte aber keine Ahnung von Ernährung“, sagt er heute. „Wie so viele meiner Kollegen.“ Niemand konnte ihm erklären, warum er immer fülliger wurde, obwohl er weniger Fett zu sich nahm.

Dabei war Ludwig mit seinem Problem beileibe nicht allein. Übergewicht hat sich in den Industrienationen zu einem gigantischen Problem entwickelt; mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat zu

viel Speck auf den Rippen. In den USA leidet jeder dritte Erwachsene gar an krankhafter Fettleibigkeit (Adipositas), in Deutschland ist es fast jeder vierte. Nur noch knapp vierzig Prozent der Bürger gehen als normalgewichtig durch.

„Es ist verheerend!“, schimpft Ludwig und rattert die schlimmen Zahlen herunter: „Fast jeder zweite Erwachsene in den USA ist zuckerkrank oder hat Prädiabetes, Leiden, die im Zusammenhang mit Übergewicht stehen, kosten rund 190 Milliarden Dollar pro Jahr.“ Das sei deutlich mehr als die gesamten Kosten des Mondlandungsprogramms.

Damals, Anfang der Neunzigerjahre, beschloss Ludwig, nach Lösungen für das Rätsel seiner Fettzunahme bei doch so gesunder Ernährung zu suchen. Er tat, was Forscher als Erstes tun, wenn sie nach Antworten auf ihre Fragen suchen: Er vergrub sich in der Bibliothek und wühlte sich durch die Fachliteratur.

Irgendwann begann Ludwig eine Studie, sein erster und einziger Proband hieß: David Ludwig. Das Konzept war schlicht. Er setzte einfach das, was wissenschaftlich gut belegt war, in Rezepte um. Nach vier Monaten musste er neue Hosen kaufen, denn er hatte zehn Kilogramm abgenommen.

Heute ist David Ludwig Ernährungsspezialist an der renommierten Harvard School of Public Health und Kinderarzt am Bostoner Children's Hospital. Seit Mitte der Neunzigerjahre hat er rund 150 Arbeiten in Fachzeitschriften wie „Jama“ und „Lancet“ veröffentlicht. Seine Lösungsansätze sind vielfältig. Und manchmal sehr praktisch: Rezepte. Zu einem typischen Frühstück etwa gehören zwei Spiegeleier, Olivenöl, dazu zwei Esslöffel Käse, eine halbe Tasse Vollmilch, danach noch Himbeeren und griechischer Joghurt.

Eine Kalorienbombe also. „Genau das ist der Trick“, sagt Ludwig vergnügt:

„Wenn wir die Übergewichtskrise lösen wollen, sollten wir mehr gutes Fett essen.“

Das Frühstücksrezept stammt aus Ludwigs neuem Buch, das in den USA bereits viel Aufsehen erregt hat\*. Es ist Teil einer Bewegung, die manches auf den Kopf stellt, was man über gesunde Ernährung zu wissen glaubte.

So lautet für viele ein Glaubenssatz: Wer sein Gewicht reduzieren will, sollte weniger Kalorien aufnehmen. Und das geht am besten – da waren sich lange fast alle einig, von der Weltgesundheitsorganisation über die Weight Watchers bis hin zum gesunden Menschenverstand –, indem man sich fettiges Essen verkneift. Denn Fett entsteht – aus Fett. Oder?

„Das klingt erst einmal einleuchtend, ist aber genau der falsche Ansatz“, sagt Ludwig. Hunderte Studien hat er ausgewertet und mit eigenen Experimenten überprüft. Sein Fazit: „Wir werden nicht fett, weil wir zu viel essen, sondern wir essen zu viel, weil wir zu dick sind.“

Das klingt abwegig: Warum sollten Dicke hungriger sein, wenn sie doch über prall gefüllte Energiespeicher an Hüfte und Po verfügen?

Genau diesem Paradox geht Ludwig nach. In rund zwei Dutzend klinischen Studien testete er, wie er Übergewichtige zum Abnehmen bringen könnte. Wieder und wieder stellte er fest: Je erbitterter sie gegen die Kilos kämpften, je fanatischer sie Kalorien zählten und Diätprodukte aßen, desto hungriger und dicker wurden sie. Und spätestens wenn nach ein paar Monaten die weggehungerten Polster wiederkehrten, gaben sie frustriert auf. „Die Patienten fühlten sich schlecht und schuldig“, erzählt Ludwig. „Und ich auch, weil ich dachte, ich sei ein schlechter Arzt.“

Dicke werden stigmatisiert, sie gelten in vielen Kulturen als gierig und willensschwach. Belebte Menschen „sollten schwere Arbeit leisten, nur einmal am Tag essen, kein Bad nehmen und auf einem harten Bett schlafen“, empfahl schon Hippokrates, Begründer der westlichen Medizin. „Es heißt, ‚die dicke Frau hat das Heilmittel selbst in der Hand – oder eher zwischen den Zähnen‘“, fasste das medizinische Fachjournal „Jama“ 1924 diese moralisierende Sichtweise zusammen, die Füllige als Versager brandmarkt. An dieser Wahrnehmung hat sich bis heute wenig geändert.

Diese Diskriminierung sei Teil des Problems, glaubt Ludwig, denn sie behindere die Suche nach den eigentlichen Ursachen des Übergewichts. „Stellen Sie sich vor, ich würde einem Patienten mit Arthritis

vorwerfen, dass er selbst schuld sei an seiner Krankheit.“

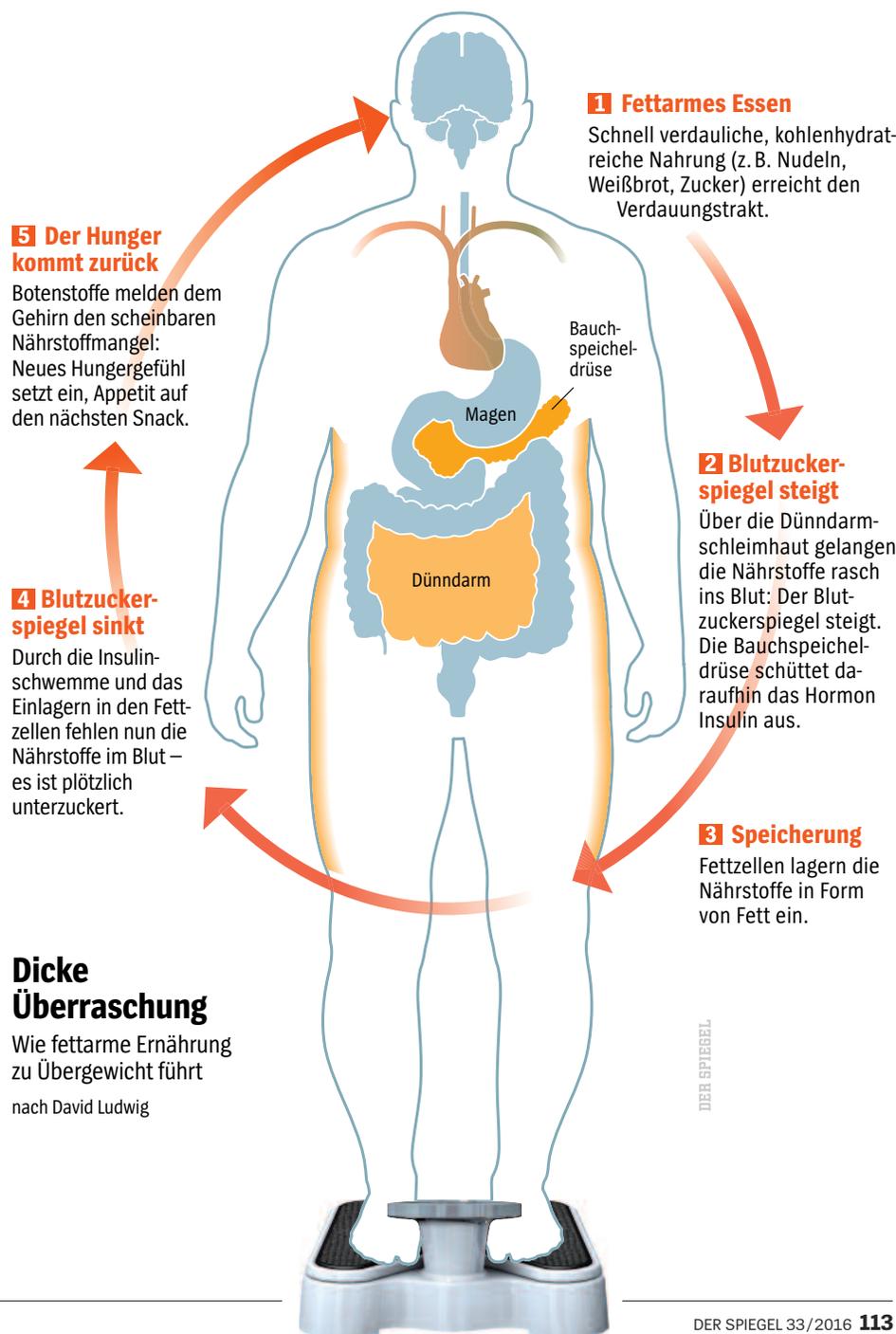
Ludwig versucht, der Ernährungsforschung die Verbissenheit auszutreiben. Und sie durch Fakten zu ersetzen. Nachprüfbar, wissenschaftlich gut belegte Fakten: zu finden, wenn man sich nur intensiv genug mit dem menschlichen Stoffwechsel beschäftigt.

Was man damals, vor 40 Jahren, als die westliche Welt begann, Fett zu ächten, eben nicht tat. Das sei eine reine Mode gewesen, meint der Mediziner: „Diese Fett-Phobie fällt zeitlich zusammen mit der explosionsartigen Zunahme des Übergewichts“, sagt Ludwig (siehe Grafik Seite 114).

Es hatte sich ein mechanistisches Bild durchgesetzt, das alle Kalorien als gleich ansieht, egal ob sie im Zucker stecken oder in Olivenöl. „Aber der Körper ist kein Verbrennungsmotor“, sagt Ludwig, und daher sei die Kalorienzählerei ein Irrweg: „Unser Körper reagiert komplett anders auf Fettkalorien als auf Kohlenhydratkalorien.“

Lange wurde dabei ein wichtiger Schritt im Stoffwechsel zu wenig beachtet: die Aktivität des Hormons Insulin, in der Evolution entstanden als eine Art Versicherung gegen künftige Hungersnot.

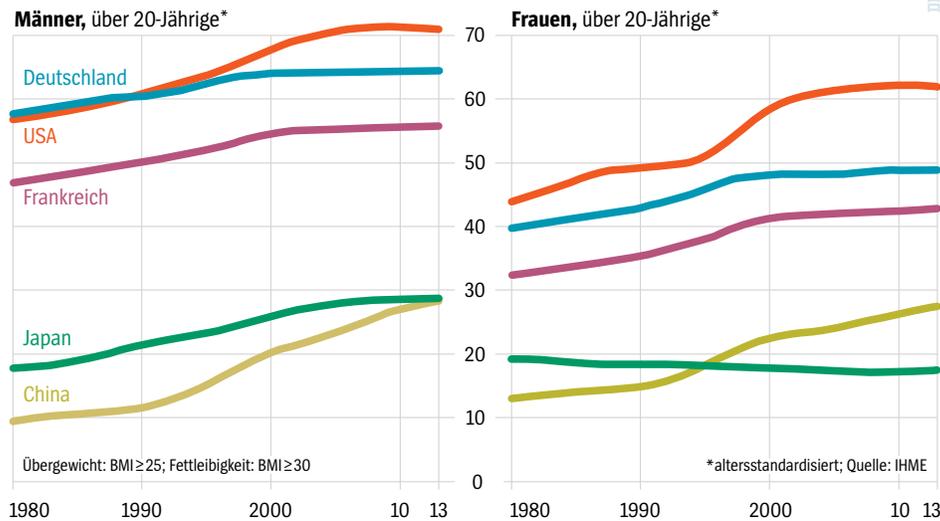
Wenn es ordentlich Süßes und Schnellverdauliches zu essen gibt, schießt der Zuckergehalt im Blut nach oben. Daraufhin



\* David Ludwig: „Nimmersatt? Warum wir Fett brauchen, um schlank zu werden“. Goldmann, München; 480 Seiten; 9,99 Euro.

## Zunehmende Rundung

Anteil der Übergewichtigen und Fettleibigen an der jeweiligen Gesamtbevölkerung, in Prozent



schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin in die Gefäße aus; nun werden die Nährstoffe in Fettzellen geschleust, wo sie fortan lagern, als Energiespeicher für harte Zeiten. Selbst eine normalgewichtige Person könnte etliche Wochen vom Körperfett leben.

Doch dieses Wegbunkern der Nährstoffe hat einen paradoxen Effekt: Stecken sie in den Fettzellen, fehlen sie im Blut, und so stellt sich schon nach kurzer Zeit Heißhunger ein, bevorzugt begehren wir dann Nudeln, Kekse, Weißbrot, Pizza – Snacks aus schnell verwertbaren Kohlenhydraten. Die erneut das Insulin wecken, das die Nährstoffe wieder ins Fettzelldepot sendet, woraufhin wir wieder hungrig werden. Ein Teufelskreis.

Hier kommt Ludwigs Ansatz ins Spiel: Wenn wir beim Essen einen Großteil der schnell verdaulichen Kohlenhydrate ersetzen durch mehr „gesundes Fett“ wie natives Olivenöl, Mayo oder Hähnchenkeule, dann bleiben die Nährstoffe länger in Blut und Muskeln verfügbar, glaubt der Mediziner. Der Körper verbrenne sie gleichmäßig und über viele Stunden hinweg. Der Stoffwechsel wird angeregt, greift auf die Fettreserven zu, die Hüftpolster schmelzen.

Nicht jeder ist von dieser These überzeugt. „Zu viel Fett macht fett“, sagt Heiner Boeing, ein Abteilungsleiter am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, wenn man ihn auf den amerikanischen Kollegen anspricht. „Ebenso wie zu viele Kohlenhydrate.“

Boeing warnt vor einer radikalen Umstellung der Essgewohnheiten. Seine Skepsis ist verständlich, poppen doch alle paar Wochen neue Ernährungstrends, Diättipps und Gesundheitsmoden aus dem Nichts in die Welt, Paläo, Fasten, Trennkost, Eierdiät, schlank im Schlaf. Viele Essgebote sind dabei dubios, potenziell gesundheitsschädlich oder einfach sinnlos.

Das Thema Ernährung ist heute fast so stark überhöht wie einst die Religion. Viele Gesundheitsapostel ersetzen Orthodoxie durch Orthorexie: vegan, vegetarisch oder Low Carb? Essgewohnheiten markieren Identität, Hoffnungen und Ängste. So meidet rund ein Zehntel der Deutschen heute Gluten, obwohl höchstens ein Prozent wirklich an der schweren Unverträglichkeit namens Zöliakie leidet.

Ludwig immerhin gehört nicht zu den Marktschreibern; vielmehr ist er seinerseits skeptisch, vor allem gegenüber Gläubigen, die irgendein Allheilmittel predigen. Und er ist ehrlich. Freimütig gibt er zu, dass seine eigene These nicht wasserdicht bewiesen sei, sie fuße eben auf „radikal neuen Forschungsergebnissen“. Und er zitiert Studien, deren Resultate seinen eigenen widersprechen.

Dass die Antifettdiät gescheitert ist, hält der Arzt allerdings für klar erwiesen. Ein Beispiel: Laut der weithin anerkannten „Lebensmittelpyramide“ aus dem Jahr 1992 besteht ein gesundes Frühstück aus einem Vollkorntoast mit fettfreiem Streichkäse und einem Glas Orangensaft.

Um den Wert solcher Low-Fat-Empfehlungen zu überprüfen, ließ der Forscher eine Gruppe adipöser Jungs fettige Omeletts essen, eine andere Gruppe bekam mageren, kohlenhydratreichen Haferbrei. Obwohl beide anfänglich die gleiche Kalorienmenge bekamen, blieben die Eieresser länger satt, bei der Flocken-Fraktion verschwand der Zucker schnell aus dem Blut, rasch kam der Hunger zurück. Dadurch verzehrten sie im Lauf von ein paar Stunden 81 Prozent Kalorien mehr als die Fettgenießer, schrieb Ludwig schon 1999 in der Fachzeitschrift „Pediatrics“. Später folgten Pilotstudien mit mehr als 200 Teilnehmern, immer wieder mit demselben Ergebnis: Fett macht schlank, denn es sättigt über lange Zeit.

Fettarmes Essen erwies sich nicht einmal als gesünder. Die größte Diätstudie aller Zeiten in den USA untersuchte 50 000 Frauen; ein Teil der Teilnehmerinnen ernährte sich wie gehabt, den anderen empfahlen die Wissenschaftler eine fettarme Diät empfohlen. 2006 wurden die Ergebnisse veröffentlicht: Auf Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten hatte die fettreduzierte Ernährung keinen positiven Einfluss, auch die Gewichtsabnahme lag während eines Zeitraums von über sieben Jahren lediglich bei knapp einem Pfund.

Immer wieder versuchten Forscher, diese Studie zu widerlegen, teils mit Tausenden Probanden. Bislang vergebens. Doch die offiziellen Diättempfehlungen veränderten sich kaum, dabei nimmt der Anteil der ernsthaft Fettleibigen immer weiter zu.

David Ludwig glaubt, dies nicht mehr mitansehen zu können; daher das Buch: eine eigenwillige Mixtur aus Biologie-Lehrwerk, Kochbuch und politischem Manifest. In einem Zehn-Punkte-Plan fordert er unter anderem Sonderabgaben auf Fast-Food-Produkte.

Wäre das nicht eine Bevormundung der Verbraucher und eine Verzerrung des Marktes? Nein, sagt Ludwig: „Die Politik verzerrt den Markt doch seit Jahrzehnten durch Agrarsubventionen für ungesunde Nahrung aus Getreide und Kartoffeln.“ Die Agrarlobby nehme starken Einfluss auf die Gesetzgebung, so seien die Empfehlungen für Schulesen eher am Profit der Industrie orientiert als am Wohl der Kinder. „Pizza zählt teils als Gemüse.“

Was also stattdessen essen? Ludwig empfiehlt – neben ausreichend Schlaf, Sport und Entspannung – schmackhafte Gerichte, wie man sie von Oma kennt: herzhaft und hemmungslos altmodisch. Viele erinnern oft an die Mittelmeerküche: Nüsse, Avocado, Hähnchenschenkel, Mozzarella, Schlagsahne und viel Salat.

Dass David Ludwig selbst wieder gertenschlank geworden ist, hat er womöglich nicht nur seiner Forschung zu verdanken – seine Frau Dawn ist professionelle Köchin. Sie hat ihrem Mann geholfen, den Ernährungsplan für sein Buch zu entwickeln.

Wer andere Diäten kennt, dürfte entzückt sein von den Empfehlungen des Harvard-Feinschmeckers. Sein Favorit heißt „Dr. Ludwigs Lieblingsfrittata“, zubereitet mit Eiern, Olivenöl, Cheddar und Avocado. Zum Nachtisch empfiehlt er Zartbitterschokolade, aber bitte mit mehr als 70 Prozent Kakaoanteil.

Es hat schon entbehrungsreichere Diäten gegeben.

Hilmar Schmundt

Twitter: @hilmarschmundt



Video:

Kochen mit Fett. Viel Fett.

spiegel.de/sp332016fett  
oder in der App DER SPIEGEL