

DAS FRANZÖSISCHE PARADOX

Gänsefett, Wein und Olivenöl – Gert von Paczensky über die Vorzüge der Mittelmeerkost



MARCUS LANGER / TEXT GEKÜRZT AUS: ESSEN UND TRINKEN

Unter dem Namen „Das französische Paradox“ ist nun schon seit einiger Zeit die sogenannte Mittelmeer-Diät in der Diskussion: die Lebensweise der Südwest-Franzosen, die regelmäßige Wein, Olivenöl anstatt Butter, viel Gänse- und Entenfett, Knoblauch sowie frisches Gemüse und Obst zu sich nehmen und sich lange Essenszeiten gönnen. Das alles macht sie deutlich weniger anfällig für Herzkrankheiten als zum Beispiel die Amerikaner.

Darüber hat schon 1992 der Amerikaner Lewis Perdue das Buch „French Paradox and Beyond: Live Longer with Wine and the Mediterranean Lifestyle“ veröffentlicht. Dort gibt er, unterstützt von einigen Ärzten, einen Überblick über den derzeitigen Stand der Erkenntnisse in Sachen Alkohol, besonders Wein, und Gesundheit, aber auch über weitere Faktoren, die im Zusammenhang mit der Ernährung interessant sind. Perdue wirft der amerikanischen Regierung vor, die Bevölkerung durch verzerrte

und falsche Darstellungen der Alkoholwirkung und -gefahren irreführen. Die von ihm zitierten Untersuchungen haben längst das herkömmliche Bild korrigiert, daß Alkoholkonsum automatisch den Blutdruck erhöht. Daß mäßiger Alkoholkonsum für das Herz besser zu sein scheint als gar keiner, steht schon lange fest und wurde zum erstenmal in den zwanziger Jahren belegt.

Da kann man nicht umhin, an die vorläufig letzte Runde in der seltsam diskreten Auseinandersetzung zu denken, wieviel Alkohol, besonders Wein, denn nun schädlich oder harmlos oder gar bekömmlich sei.

Ärzte und Gefahrenstatistiker hierzulande haben offensichtlich Mühe, die letzten Ergebnisse ausführlicher Untersuchungen über Segen oder Schädlichkeit des Weins zu verarbeiten. Zwar galt wohl schon, was viele Leute verblüffte und auffällig wenig bekannt wurde, daß Leute mit „mäßigem“ Konsum, nämlich zwei Glas täglich, ein geringeres Risiko von Herz-

krankheiten eingingen als solche, die überhaupt keinen Alkohol tranken.

Doch schon 1991 wurde aus einer an der Harvard-Universität unter Ärzten durchgeführten Studie bekannt, daß die günstigere „Ration“ drei bis fünf Gläser täglich sei – also: A bottle a day keeps the doctor away?

Die noch unentschiedene Debatte dreht sich um die Frage, was noch als mäßig und nützlich anzusehen ist (siehe Interview Seite 142). Manche wissenschaftliche Studien ergaben eben bis zu fünf Glas Wein täglich, es gibt sogar noch höhere Einstufungen, doch die Mehrzahl spricht von zwei bis drei.

Das Aufsehen um die Mittelmeerkost (Diät klingt denn doch zu spartanisch) ist längst von der Lebensmittelindustrie als bedeutender Hinweis verstanden worden. Der größte französische Lebensmittelkonzern, Danone, bei uns hauptsächlich für Joghurt bekannt, versucht, durch seine Tochterfirma Panzani den Franzosen klarzumachen, daß seine Teigwaren zusammen mit Oli-

venöl eine gute Vorbeugung gegen Herzinfarkt sind.

Auch für seine Saucen und Fertiggerichte bemüht der Konzern die Mittelmeerkost. Er nimmt als Vorbild die Kreter, die offenbar noch konsequenter „mediterran“ essen und noch weniger Herzprobleme haben. 1994 hat eine Untersuchung der Universität Lyon ergeben, daß Infarktpatienten, die ihre Ernährung auf mediterran umstellten, dreimal weniger Rückfälle hatten als die anderen.

Die Konjunktur der Mittelmeerkost hat andere Anrainer nicht ruhen lassen. Die Spanier machen in Broschüren darauf aufmerksam, daß sie schon immer dazu gehört hätten, und unterstreichen den hohen Anteil von Fisch anstatt Fleisch.

Professorin Antonia Trichopoulou von der Athener Universität wiederum weist besonders auf Oliven und Weizen hin – und auf Joghurt. Da sind wir wieder bei Danone. Kaum irgendwo gibt es ein so gewaltiges Angebot verschiedener Joghurtsorten wie in französischen Supermärkten.