



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 19. März 2015

Warum wir immer dicker werden

Wir nehmen zu. Über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hatte 2013 Übergewicht. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen. Auch der Anstieg ist schneller als bei Frauen. Insgesamt nehmen wir unaufhaltsam zu, obwohl seit Jahrzehnten über die Risiken in den Medien, im Internet und den Schulen aufgeklärt wird. Aber die Zahlen steigen trotzdem. Wie kann das sein?

Einer der Hauptgründe ist das schlechte Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren in den tierischen Nahrungsmitteln, deren Anteil in der Ernährung ebenfalls stieg. Nach Schätzungen der WHO leiden 70 Prozent der Bevölkerung an einem Omega-3-Mangel. Das Verhältnis sollte 1:1 bis höchstens 1:4 betragen. Die Realität sieht leider völlig anders aus, nämlich 1:20 oder sogar höher. Omega-3 und Omega-6 wirken dabei entgegengesetzt. Vergleichbar mit dem Gaspedal und der Bremse eines Autos.

Das Gaspedal entspricht den Omega-6-Fettsäuren, die für die Bildung von Botenstoffen verantwortlich sind um Entzündungsvorgänge auszulösen wenn beispielsweise Keime eindringen. Omega-6 aktiviert auch das Wachstum aller Gewebezellen, Fettgewebe eingeschlossen und fördert den Appetit. Omega-3-Fettsäuren hingegen wirken wie Bremsen, also entzündungshemmend und lindern das Hungergefühl. Ebenso reduzieren sie die Synthese und den Transport von Fetten. Sie sorgen dafür dass Fette verbrannt und nicht eingelagert werden.

Omega-6-Fette haben in den letzten vierzig Jahren enorm zugenommen. Omega-3 hingegen abgenommen. Dafür gibt es Gründe. Ernährten Kühe sich früher von Gras auf der Weide mit einem hohen

Omega-3-Anteil, werden sie heute meist mit Mais und Soja gefüttert, das extrem viele Omega-6-Fettsäuren enthält. Diese gelangen in Form von Fleisch, Wurst und Milchprodukten in uns Menschen. Das hat bei gleich bleibender Kalorienzufuhr fatale Folgen. Es werden mehr Fette eingelagert, das Gewicht steigt.

Dass Omega-3-Fette für unsere Gesundheit wichtig sind erfahren wir täglich in der Werbung, die uns den Verzehr von Fischprodukten empfiehlt, da diese viel Omega-3 enthalten. Da das Fischvorkommen der Meere aber rasant abnimmt und die Meeresfauna insgesamt immer mehr geschädigt wird, kommt zunehmend Zuchtfisch auf den Markt. Leider passiert hier das gleiche wie bei den Kühen. Zuchtfische bekommen meist Omega-6-haltiges Futter, das dann wiederum in unsere Nahrung gelangt.

Dieses Füttern der Tiere, die wir dann verzehren hat also schwerwiegende Folgen. Das daraus resultierende immer größere Übergewicht ist die Ursache für viele der heutigen Zivilisationskrankheiten. Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs sind anerkannte Folgen des Risikofaktors Übergewicht. Kennen wir die tieferen Ursachen können wir entgegensteuern indem wir den übermäßigen Verzehr von tierischen Eiweißen in Form von Fleisch, Wurst, Fisch, Eiern und Milchprodukten so weit wie möglich minimieren. So könnten wir verhindern, dass die Folgegenerationen immer dicker und somit auch kranker werden.

Ihre