



HAUPTSACHE, GESUND

Unerträgliche Wahl

Von Lena Stallmach

Viele werdende Eltern stellen sich die Frage, was sie über ihr ungeborenes Kind wissen wollen. Das Geschlecht? Ja. Aber was würden sie tun, wenn ihr Kind eine Trisomie 21 hätte? Als ich schwanger war, war der nichtinvasive «Praenatest» gerade auf den Markt gekommen und eröffnete die Möglichkeit, eine Chromosomenanomalie im Blut zu testen.

Beim ersten Kind war die Antwort klar, ich würde es wahrscheinlich behalten, deshalb wollte ich den zusätzlichen Bluttest nicht machen. Bei der zweiten Schwangerschaft war ich mir nicht sicher. Meine erste Tochter war gesund und unkompliziert, aber sie hatte unser Leben ganz schön auf den Kopf gestellt. Würde ich die Belastung eines beeinträchtigten Kindes im Alltag tragen können? Ich machte den «Praenatest», obwohl mir klar war, dass ein auffälliges Ergebnis mich vor eine Wahl stellen würde, die ich lieber nicht haben wollte.

Wie quälend diese Wahlfreiheit sein kann, beschreibt die Journalistin Sandra Schulz in ihrem Buch «Das ganze Kind hat so viele Fehler». Nach einem auffälligen Befund im Bluttest ändert sich die Art, wie über ihr Kind gesprochen wird. Jemand fragt: «Wann wirst du abtreiben?» – ohne darüber nachzudenken, dass man sich anders entscheiden könnte.

Schulz entscheidet sich zunächst für das Kind. Dann wird bei einer Untersuchung ein vermeintlich schwerer Herzfehler entdeckt, später ein Wasserkopf. «Das ganze Kind hat so viele Fehler», sagt ein Arzt. Schulz will abtreiben, doch dann befragt sie weitere Experten. Niemand kann ihr sagen, wie beeinträchtigt ihr Kind später sein wird. «Warum zum Teufel untersuchen wir unsere Babys immer genauer, wenn uns die Untersuchungsergebnisse nicht helfen, eine richtige, fundierte Entscheidung zu treffen?», schreibt sie in ihr Tagebuch. Sie kann sich nicht gegen ihr Kind entscheiden. Als Marja geboren wird, wird sie mehrmals operiert. Alles geht gut, und im Alter von zwei Jahren ist sie ein ganz normales Kind mit einem Down-Syndrom und Schulz eine stolze Mutter.

In diesem Sinn hat der Buchautor Fabian Sixtus Körner Glück gehabt. Ihm wurde die Wahl erspart. Das Down-Syndrom seiner Tochter blieb während der Schwangerschaft unentdeckt, und so erfuhr er erst nach der Geburt davon. In seinem Buch «Mit anderen Augen» beschreibt er das erste Jahr mit seiner Tochter. Anfangs hadert er mit seinem Schicksal und fragt sich, ob er und seine Frau ihren Lebensraum aufgeben müssten, in fremden Ländern zu arbeiten und um die Welt zu reisen. Auch plagt ihn die Sorge um seine Tochter. Er fragt sich: «Was kann ich als Vater dafür tun, dass sie nicht zu den Verlierern einer Gesellschaft gehört? Und was bedeutet das eigentlich: Verlierer der Gesellschaft?»

Doch dann machen die Eltern einfach das, was sie mit einer normalen Tochter auch getan hätten: Sie gehen reisen. In der Dominikanischen Republik freuen sich die Menschen über das Baby. «Yanti bekam die Aufmerksamkeit und Fürsorge, die ihr nach karibischem Standard zustand, genau wie jedes andere Baby auch», schreibt er.

Heute ist Sixtus Körner ein stolzer Vater und freut sich über seine Tochter. Diesen Wandel beschreibt er in seinem Buch mit einer Leichtigkeit, dass ich froh bin, niemals die Wahl gehabt zu haben. Denn wenn ich, vor die Wahl gestellt, abgetrieben hätte, dann hätte ich es jetzt vermutlich bereut.



Gesund oder ungesund? Entscheidend ist, wie das Essen zusammengesetzt und verarbeitet ist.

ALAMY

Convenience-Food macht dick

Wir haben es schon immer vermutet, jetzt ist es bewiesen: Ready-to-eat- und Ready-to-heat-Produkte verführen zum Überessen. VON ALAN NIEDERER

Noch nie wurde so viel über gesunde Ernährung geredet wie heute. Für jeden Geschmack und jeden Typ gibt es das passende Essen: von Low Carb über Low Fat und Paleo bis zu vegan. Es ist schon fast wie bei der Religion, wo ebenfalls jede Konfession die Wahrheit für sich beansprucht. Erstaunlicherweise geht die Vielfalt auf dem Teller aber nicht mit mehr Gesundheit einher. Im Gegenteil: Übergewicht und die damit verbundenen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck haben in den letzten Jahren weltweit epidemische Ausmassen erreicht.

Die Frage drängt sich auf: Haben wir beim Essen bisher auf das falsche Pferd gesetzt? Geht es möglicherweise nicht so sehr darum, aus welchen Makronährstoffen – also Kohlenhydrat, Protein und Fett – wir den Hauptteil unserer Energie beziehen? Sondern darum, wie natürlich unser Essen ist? Diese Hypothese liegt schon lange auf dem Tisch. Denn die Fettsucht von Homo sapiens hat ab den 1980er Jahren so richtig Fahrt aufgenommen. Parallel dazu ist die Nahrungsmittelindustrie gross geworden. Sie produziert ihr Essen aus ertragreichen Agrar-

produkten wie Mais, Soja und Weizen, die dann für den Massenkonsum verfeinert, angereichert und veredelt werden.

So «prozessierte» Nahrungsmittel sind vergleichsweise günstig und lange haltbar. Weil das Kochen wegfällt, sind sie auch einfach und rasch konsumierbar. Es wird deshalb von Convenience-Food oder Ready-to-eat- und Ready-to-heat-Produkten gesprochen. Das praktische Essen scheint aber auch eine Schattenseite zu haben. So haben schon frühere Studien nahegelegt, dass Industrie-Food das Übergewicht fördert und der Gesundheit auf vielfältige Weise schadet. Selbst eine erhöhte Krebsrate und vermehrte Todesfälle haben Forscher damit in Verbindung gebracht.

Wissenschaftliches Experiment

Die bisherige Beweisführung basierte allerdings auf epidemiologischen Daten und Beobachtungsstudien. Solche Untersuchungen können nur Assoziationen und keine ursächlichen Verknüpfungen feststellen. Um eine kausale Beziehung zwischen dem Konsum von sogenanntem ultraprozessiertem Essen (vgl. Infobox unten links) und gesundheitlichen Folgen nachzuweisen, braucht es ein wissenschaftliches Experiment.

Genau das haben amerikanische Forscher gemacht. Ihre Arbeit ist soeben in der Fachzeitschrift «Cell Metabolism» erschienen. Das Resultat ist eine Bombe: Vertilgten junge, normalgewichtige Männer und Frauen Convenience-Food, nahmen sie viel mehr Energie zu sich, als wenn sie frisch gekochte Nahrung assen. Schon nach 14 Tagen hatten sie ein knappes Kilogramm an Gewicht zugelegt.

Für ihre Untersuchung hatten Kevin Hall vom National Institute of Health in Bethesda, Maryland, und seine Kollegen 20 gesunde Probanden für 28 Tage in ein Studiencenter bestellt. Dort erhielten sie 14 Tage lang entweder ultraprozessiertes oder frisch zubereitetes Essen. In den nachfolgenden 14 Tagen bekamen sie das andere Essen, so dass alle Probanden beide Ernährungsweisen durchmachten.

Das Essen bestand aus täglich drei Mahlzeiten, die in üppigen Portionen serviert wurden. Die Probanden konnten

«Die zentrale Botschaft: Iss jeden Tag fünf Portionen Gemüse und Früchte. Wer das umsetzt, isst automatisch gesund.»

Josef Laimbacher
Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital

so viel essen, wie sie mochten. Zudem standen ihnen den ganzen Tag – natürliche bzw. ultraprozessierte – Snacks zur Verfügung. Die Menus waren so zusammengestellt, dass sie sich in Bezug auf Kalorien, Makronährstoffe, Zucker, Fasern und Salz kaum unterschieden.

Energiedichte ist zentral

Trotz dieser Vergleichbarkeit nahmen die Probanden unter der ultraprozessierten Ernährung im Schnitt täglich über 500 Kilokalorien mehr auf. Die grössten Unterschiede bestanden beim Frühstück und beim Mittagessen. Die Analyse zeigt auch, dass die Probanden mit dem ultraprozessierten Essen mehr Kohlenhydrate und mehr Fett aufnahmen. Die Proteinaufnahme war dagegen vergleichbar.

Das könnte laut den Forschern damit zusammenhängen, dass beim stark prozessierten Essen der Proteinanteil an den Gesamtkalorien leicht tiefer lag. Dies spricht für die sogenannte Protein-Hebel-Hypothese, wonach bei ultraprozessierter Nahrung die aufgenommene Energie erhöht werden muss, damit eine ausreichende Proteinversorgung erreicht wird.

Damit lässt sich laut den Forschern aber höchstens die Hälfte des Unterschieds in der Energieaufnahme erklären. Für den Rest müsste es andere Gründe geben. Eine plausible Erklärung ist die Energiedichte, die bei Fertigprodukten typischerweise höher liegt als bei frisch zubereitetem Essen. So lässt sich in kürzerer Zeit mehr Energie aufnehmen. Das erhöht das Risiko, sich zu überessen. Denn die Sättigungssignale aus dem Gehirn setzen naturgemäss verzögert ein.

Die Geschwindigkeit der Energieaufnahme wird aber auch von der Konsistenz der Nahrung beeinflusst und davon, wie lecker diese ist. So wird schmackhaftes und weiches Essen, das kaum gekaut werden muss, oft besonders schnell verzehrt. Tatsächlich konnten die Forscher bei ihren Probanden mit ultraprozessierter Nahrung eine erhöhte Essgeschwindigkeit dokumentieren. Die Energieaufnahme korrelierte dabei sehr gut mit dem Gewichtsverlauf der Probanden.

Der Fettleibigkeitsforscher Christian Wolfrum von der ETH Zürich ist von der neuen Arbeit begeistert. Das sei die Art von Studie, die es brauche, um sinnvolle Ernährungsempfehlungen abzugeben. Er wünscht sich, dass die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) stärker als bis anhin vor dem Konsum ultraprozessierter Lebensmittel warnt. Er ist davon überzeugt, dass die negativen Effekte im Alltag noch ausgeprägter sind. Denn viele Fertigprodukte enthalten mehr Fett und Kohlenhydrate als die relativ ausgewogenen Menus in der Studie.

Für Josef Laimbacher, Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital in St. Gallen und SGE-Vorstandsmitglied, bestätigt die Studie, was man schon länger wusste: Je natürlicher ein Lebensmittel ist, desto besser ist es für die Gesundheit. «Diese Botschaft ist wichtig», sagt der Arzt. Gleichzeitig warnt er aber davor, einzelne Lebensmittel zu verteufeln. «Selbst ultraprozessierte Nahrungsmittel haben ihren Stellenwert, solange sie mit Mass konsumiert werden.» Das komme auch in der Schweizer Lebensmittelpyramide zum Ausdruck. Die wichtigste Botschaft laute da: Iss jeden Tag fünf Portionen Gemüse und Früchte. «Wer das umsetzt, isst automatisch gesund.»