

## TELEPOLIS

### Eier und Butter rehabilitiert

Peter Mühlbauer 23.02.2015

#### US-Fachgremium empfiehlt Streichung der Cholesterin-Grenzwerte

Das Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC)[1] veröffentlicht seit 1980 alle fünf Jahre einen Bericht, in dem es dem US-Landwirtschaftsministerium und dem US-Gesundheitsministerium empfiehlt, was diese Lebensmittelherstellern und Schulen vorschreiben und weiterempfehlen sollten.

Der letzte Woche veröffentlichte neue Bericht[2] umfasst 571 Seiten zu den verschiedensten Themen. In die aktuellen Nachrichten schaffte es nur eines davon: Dass das DGAC die bislang geltenden Cholesterin-Grenzwerte in Höhe von 300 Milligramm pro Tag (das entspricht etwa einem Ei oder 100 Gramm Butter) ersatzlos streicht, weil es das lebenswichtige Sterol nicht mehr als Gesundheitsgefahr ansieht.

Das ist vor allem deshalb bemerkenswert, weil Cholesterin jahrzehntelang als Quasi-Gift geschmäht wurde, um dessen Vermeidung Medien und Ernährungsindustrie eine Art Schuld kult aufbauten. Nun heißt es lapidar, Cholesterin zähle "nicht zu den Nährstoffen, deren übermäßiger Konsum bedenklich ist", weil wissenschaftliche Studien ergaben, dass "kein nennenswerter Zusammenhang zwischen der Cholesterinaufnahme über Lebensmittel und dem Cholesterinspiegel im Blut" besteht.



Da fehlt noch ein Butterbrot. Foto[1]: Jorge Díaz[2]. Lizenz: CC BY-SA 2.0[3].

Auch diesen Cholesterinspiegel im Blut betrachten Mediziner heute deutlich differenzierter als früher: Das liegt unter anderem an einer Studie aus dem Jahr 2005[3], in der nachgewiesen wurde, dass Kinder mit einem sehr niedrigen Cholesterinspiegel einem dreimal höheren Risiko ausgesetzt sind, von der Schule zu fliegen. Seitdem forscht man verstärkt, wie Cholesterinmangel und Aggressivität miteinander in Verbindung stehen.

Ein Bindeglied könnten Depressionen sein: Das Risiko, daran zu erkranken, ist bei jungen Frauen etwa doppelt so hoch[4] wie normal, wenn ihr Cholesterinspiegel unterhalb von 160 mg/dl liegt. Außerdem haben Menschen mit solchen Mangelerscheinungen deutlich öfter Alpträume[5].

Statine, die zur Absenkung des Cholesterinspiegels dienen, werden in den USA inzwischen nur noch in Ausnahmefällen zur Verschreibung empfohlen. Sie stehen im Verdacht, die Gedächtnisleistungen deutlich herabzusetzen, wie mehrere Studien[6] nahelegen. Allerdings scheint dieser Effekt reversibel zu sein, wenn das Medikament abgesetzt wird.

Cholesterin dürfte nicht die letzte Ernährungsempfehlung sein, bei dem Medien und Mediziner einer Kehrtwende vollziehen müssen. So gibt es dem Eschborner Oecotrophologen Uwe Knop[7] zufolge[8] beispielsweise keine Nachweise, warum der Fünf-mal-am-Tag-Obst-und-Gemüse-Ratschlag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) konkret vor Krebs und vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen soll - dafür aber Hinweisen auf eine mögliche Begünstigung von Magen-Darm-Krankheiten.

Ein anderer Kandidat für eine Kehrtwende ist das DGE-Schuldogma, höchstens zwei Mal in der Woche Fleisch zu servieren: Hier zeigt ein Blick auf die Statistiken[9], dass Franzosen, Spanier und Italiener deutlich mehr Fleisch essen als Deutsche - und länger leben.

## Anhang

### Links

- [1] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/PDFs/02-executive-summary.pdf>
- [1] <http://www.flickr.com/photos/41894197861@N01/4586426552/>
- [2] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>
- [2] <http://www.flickr.com/photos/xurde/>
- [3] <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- [3] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15781958?dopt=Abstract>
- [4] [http://www.researchgate.net/profile/Edward\\_Suarez/publication/12930645\\_Relations\\_of\\_trait\\_depression\\_and\\_anxiety\\_to\\_low\\_lipid\\_and\\_lipoprotein\\_concentrations\\_in\\_healthy\\_young\\_adult\\_women/links/0912f50f6b716cac92000000.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Edward_Suarez/publication/12930645_Relations_of_trait_depression_and_anxiety_to_low_lipid_and_lipoprotein_concentrations_in_healthy_young_adult_women/links/0912f50f6b716cac92000000.pdf)
- [5] <https://www.questia.com/library/journal/1P3-854121141/nightmares-and-serum-cholesterol-level-a-preliminary>
- [6] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12885101?dopt=Abstract>
- [7] <http://www.heise.de/tp/artikel/41/41769/>
- [8] [http://www.zds-bonn.de/services/files/produkte\\_werbung/Knop-PM10102013.docx](http://www.zds-bonn.de/services/files/produkte_werbung/Knop-PM10102013.docx)
- [9] <http://www.echte-esser.de/neue-studie-kein-zusammenhang-von-fleischverzehr-und-herzkreislaferkrankungen.html>

**Artikel URL:** <http://www.heise.de/tp/artikel/44/44217/>  
**Copyright © Telepolis, Heise Zeitschriften Verlag**