

Less fat every day, keeps the doctor away

Sinngemäß: Täglich weniger Fett,
und der Doktor bleibt weg
Prim. Univ.-Doz. Dr. Harald Kritz

Atheroskleroseforscher und Diabetologe, Ärztlicher Leiter der Kuranstalt Engelsbad der BVA, Baden, Mediensprecher des Lipidforums austriacum.

In Österreich enthält die Nahrung zu viel Fett. Nicht jene Nahrung, die unsere Großeltern vor 100 Jahren gegessen haben um ihre Schwerstarbeit zu verrichten, sondern die Wohlstandsnaehrung, die wir uns nach dem Krieg angewöhnt haben. Täglich Fleisch und Wurst, möglichst grosse Portionen, wenig Beilagen, kein Fisch, kein Reis, fast kein Gemüse und Obst nur gelegentlich. Wenn schon Kartoffel oder Gemüse, dann nicht natur sondern mit Fett versetzt. Und körperliche Schwerstarbeit müssen die wenigstens von uns täglich verrichten, dafür wurden ja Maschinen entwickelt, die uns die Arbeit leichter machen. Das kann nicht gut gehen.

Die wissenschaftlichen Daten sind eindeutig. Je mehr Landtierfett gegessen wird, desto mehr Fettkrankheiten haben wir. Aber was kann man machen, wenn sich immer mehr Österreicher immer weniger Zeit nehmen um gesund zu kochen. Man lässt es sich gut gehen, geht immer öfters auswärts essen und nimmt sich dazu immer weniger Zeit. Die Zeit wird eben immer knapper. Wenn man schon selbst kocht isst man immer mehr Produkte, die sich rasch zubereiten lassen, gut schmecken und den Hunger stillen. Man konsumiert um zu überleben, eine Pflicht, die oft gar keinen Spaß macht, vielleicht noch so nebenbei, mit der Zeitung in der

Hand oder dem Handy am Ohr. Die mediterranen Länder sind hier besser dran. Dort lässt man sich Zeit beim Essen. Man genießt das Essen als erfreulichen Teil des Lebens und man ist wählerisch. Natürlich auch Fleisch und guten Käse, aber nur kleine Mengen und exzellent zubereitet. Dazu Fisch, Gemüse, gute Gewürze, Knoblauch, Zwiebel, Olivenöl und ein gutes Glas Rotwein.

Die Herzinfarktrate ist in den mediterranen Ländern um 40 % niedriger als bei uns. (French paradoxon).

Was wollen wir also? Veränderung! Und die so rasch wie möglich. Wir wollen, dass die Rate an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben um 1.000 Opfer pro Jahr weniger wird. Das ist realistisch wenn alle mitmachen.

Lernen wir von den besten Köchen im Lande

Die österreichische Spitzengastronomie hat sich in den letzten Jahren in die richtige Richtung entwickelt. Die „neuen Wilden“ experimentieren mit schmackhafter Kost und kleinen Portionen. Fett als wichtigen Geschmacksstoff und nicht zum Verbergen schlechter Qualität. Dazu werden auch Möglichkeiten für exzellente Buffets angeboten, die es dem Gast erlauben sollen, selbst zu bestimmen, worauf er Lust hat. Die von diesen Hotels ausgehende Essenskultur hat sich inzwischen in fast allen Tourismusbetrieben weiterentwickelt.

Oft findet sich aber der Betroffene in der Situation, dass er aus der Fülle des Angebotenen gerade jene Speisen auswählt, die ihm nicht zuträglich sind.



Es war daher naheliegend, dass sich das Lipidforum austriacum entschlossen hat, das vorhandene Know-how der medizinischen Experten mit den Umsetzungsmöglichkeiten der Spitzengastronomie zu kombinieren. Am brauchbarsten hat sich dabei gezeigt, dass Diätassistentinnen die Speisenpläne nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen durchrechnen und alles getan wird um den Fettgehalt der Speisen zu optimieren ohne den Geschmack zu verändern. Für den Gast sollte eine Möglichkeit geschaffen werden mit einem Blick zu erkennen, ob und wie viel Fett in der gewünschten Speise enthalten ist.

Nach langen Experimenten konnten die Fettpunkte als das brauchbarste Mittel zur Umsetzung entwickelt werden. Diese Methode wurde nun erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt.

Worauf kommt es an?

Wir wissen heute, dass vor allem das hochgesättigte Fett Auslöser der Fettkrankheit ist. Meist ist das Fett dieser Produkte versteckt (Milchprodukte, Wurst, Süßspeisen, Saucen, Dressings). Für den Betroffenen ist es nicht leicht zu erkennen, wie das Lieblingsessen zubereitet wurde. Sind die Kartoffel in Butter (gesättigtes Fett) geschwenkt worden oder mit Olivenöl (gesundes Fett) zubereitet worden.

Wie viel Creme fraîche ist dem Gemüse zugesetzt worden um den faden Geschmack zu übertünchen.

Schlechte Köche verzichten oft nur ungern auf den wirksamen Geschmacksverstärker Fett und sie werden durch das Lob der Gäste noch bestärkt, in Zukunft mehr Fett zu verwenden.

Da fällt es dann nicht auf, dass die Salatportionen klein sind und die große Schlagobersportion überdeckt die fehlende Frische des in die Tage gekommenen Kuchens. Und es gehört schon Mut dazu für eine 50 Gramm Fleischportion mehr zu verlangen, als für ein übergroßes „saftiges“ Schnitzel, das den Tellerrand überragt. Gibt es frischen Fisch oder wird tiefgefrorene Ware verwendet, die, obwohl auch dann noch gesund, mit Panier oder fetttriefenden Saucen versehen wird?

Aus der Vielzahl der Kleinigkeiten entsteht ein Ganzes, das, wenn erst einmal bewusst gemacht, langfristig Verhaltensveränderungen in der Bevölkerung auslösen sollten.

Dann traut sich vielleicht auch der kleine Wirt die angebotenen Speisen entsprechend zu verändern ohne gleich zum Gesundheitsapostel zu

werden. Vielleicht gelingt es auch, dass zu Hause versucht wird, das gute Essen vom letzten Businessmeeting nachzukochen.

Wie kommt man zu einem Lipidforum-Zertifikat?

Wir haben Kriterien entwickelt, die garantieren, dass für die Zubereitung der auf der Speisekarte deklarierten Angebote nur eine begrenzte und von uns festgelegte Menge hochgesättigter Fette verwendet werden. Dazu wird natürlich auch noch das gesamte Umfeld des Betriebes mitbeurteilt.

Wird Frischware verwendet, wie ist das Obstangebot, wie viele Gewürze werden eingesetzt, ist das Trinkwasser genießbar, wie ist das Bewegungsprogramm, wie das Ambiente des Hauses und der Umgebung? Gibt es Spazierwege und einen Fahrradverleih?

Das Wichtigste ist aber, wie der Fettkranke mit der Ernährung im Haus zurecht kommt.

Damit wir sicher sein können, dass es nicht nur richtig zugeht, wenn unser Beraterteam vor Ort ist, schicken wir anonyme Tester auf ein Wellnesswochenende oder zu einem Businessmeeting und lassen die Kriterien überprüfen. Wenn ein Hotel die Kriterien zur Gänze erfüllt, bekommt es 100 von 100 möglichen Punkten. Ab 50 Punkten wird eine Anerkennungsurkunde verliehen. Ab 70 Punkten gibt es einen EU-Fett-Smileys. Mit 80 Punkten 2 und wenn man 3 Fett-Smileys bekommt, hat man 90 % des Geforderten erreicht.

Das ist ein absoluter Spitzenwert und wir sind überrascht, dass das **Grand Hotel Sauerhof in Baden** die Anforderungen gleich auf Anhieb in dieser Qualitätsstufe erreicht hat. Nicht nur 2 Hauben sondern 3 EU-Fett-Smileys, das müsste doch genügen, neben dem Genuss auch etwas für die Gesundheit auszugeben.

Lesen Sie den Bericht über die Überreichung des Lipidforum-Zertifikates an Herrn Dir. Dohnal des Grand Hotel Sauerhof auf Seite 14.