

## Foodnews 06-2008

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-  
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere  
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.  
**Alle Angaben ohne Gewähr.**

Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden  
Foodnews GmbH, 4151 Basel  
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien  
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

### **Mehr Kalorien, mehr Söhne**

Auch beim Menschen gibt es einen Zusammenhang zwischen den Essgewohnheiten der Mutter und dem Geschlecht ihrer Kinder. Entsprechende Resultate hat eine britische Biologin im Rahmen einer Studie mit 740 werdenden Müttern erhalten. Frauen, die sich vor der Schwangerschaft besonders reichhaltig ernährten, bekamen relativ häufig Söhne.

Unter den Studienteilnehmerinnen, die zu dem Drittel mit der höchsten Energiezufuhr in der Zeit vor der Empfängnis gehörten, brachten 56 Prozent Jungen zur Welt, ermittelte Fiona Mathews von der University of Exeter. In dem Drittel mit der geringsten Energiezufuhr lag der Anteil bei 45 Prozent. Für die Zeit nach der Empfängnis zeigte sich kein Zusammenhang zwischen der Ernährung der Mutter und dem Geschlecht des Kindes, berichten die Forscherin und zwei Kollegen in den "Proceedings of the Royal Society B".

"Unsere Arbeit könnte helfen zu verstehen, warum in den Industrienationen, wo viele junge Frauen nach einer kalorienarmen Ernährung streben, der Anteil der Jungen an den Geburten fällt", erklärt Mathews. Die Studienresultate deuteten insbesondere auf das Weglassen des Frühstücks als einen wichtigen Faktor hin. Es sei denkbar, dass diese Fortführung des nächtlichen Fastens dem Körper schlechte Umweltbedingungen signalisiere und so Schwangerschaften mit weniger kostspieligen, weiblichen Embryonen begünstige.

Männlicher Nachwuchs stellt bei vielen Tieren schon deshalb eine riskante Investition dar, weil sich häufig nur einige wenige Männchen fortpflanzen, umgekehrt jedoch die meisten Weibchen. Auch beim Menschen sind entsprechende Verhaltensweisen beobachtet worden. Mathews und ihre Kollegen suchten daher zu ermitteln, ob es beim Menschen ebenfalls zu einer physiologischen Geschlechtsauswahl unter dem Nachwuchs kommen kann. Dazu ließen sie Frauen, die mit ihrem ersten Kind schwanger waren, mehrmals umfangreiche Fragebögen zu ihren Ernährungsgewohnheiten ausfüllen.

Die Analyse offenbarte einen klaren Zusammenhang zwischen dem Energiegehalt der Nahrung - nicht jedoch zwischen einzelnen Nährstoffen - und dem Geschlecht des Fötus. Eine ähnliche Verbindung zeigte sich für lediglich eines von 133 abgefragten Lebensmitteln: Je häufiger die Frauen Frühstücksflocken aßen, desto eher bekamen sie Söhne. Frühere Studien ließen vermuten, dass ein besonders geringer zeitlicher Abstand zwischen Eisprung und Befruchtung ebenfalls männlichen Nachwuchs begünstige, schreiben Mathews und Kollegen. Ob allerdings Frauen mit einem hohen Frühstücksflockenverzehr auch ein besonders reges Geschlechtsleben hätten, müsse sich erst noch zeigen.

## Zuviel des Guten ...

Kinder benötigen der Stiftung Warentest zufolge in der Regel keine zusätzlichen Vitamin- und Mineralstoffe. Der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder sei nicht ausreichend belegt, heißt es in der deutschen Zeitschrift "test" (Ausgabe 6/2008). Die Organisation hat 23 verschiedene Nahrungsergänzung-Produkte für Kinder untersucht. Manche der untersuchten Mittel enthielten demnach sogar Vitamine in Überdosis sowie Mineralien, die für Kinder nicht empfohlen werden. Dazu zählen etwa Zink, Kupfer, Mangan und Eisen. Zu viel Vitamin A zum Beispiel könne auf Dauer schaden, weil es sich im Körper anreichert und eventuell das Risiko für bestimmte Erkrankungen vergrößert.

Eine abwechslungsreiche Kost mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und magerem Fleisch reiche in der Regel aus. Extragaben seien nur sinnvoll, wenn der Kinderarzt einen Mangel feststellt.

## Wenn der Hunger plagt

Hunger und Durst werden oft verwechselt. Häufig wird gegessen, obwohl dem Körper nur Flüssigkeit fehlt. Dies kann vor allem passieren, wenn Menschen nicht ganz bewusst auf ihre Flüssigkeitszufuhr achten, warnt die Organisation Weight Watchers. Hunger und Durst äußern sich demnach mit ähnlichen Anzeichen. Manche Menschen verwechselten schlicht die beiden Signale. Diese würden dann automatisch weniger essen, wenn sie ausreichend trinken. Die Organisation empfiehlt, Mineralwasser mit etwas Obst- oder Zitronensaft zu versetzen. Auch die Zugabe von Eiswürfeln und Fruchtscheiben mache das Trinken abwechslungsreicher.

Getränke sollten zudem möglichst in schönen Gläsern und Tassen genossen werden und immer im Blickfeld stehen, damit das Trinken nicht vergessen wird. Wer die optimale Trinkmenge von zwei Litern Flüssigkeit täglich erreichen will, sollte direkt nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser trinken. Tagsüber sollte viel Wasser sowie Früchte- und Kräutertee getrunken werden.

## Gesunder Scharfmacher

Leuchtend rote Piri-Piri, mexikanische Jalapenos, höllisch scharfe Scotch Bonnets, Cayenne-Schoten oder Thai-Chilis bringen nicht nur die richtige Schärfe in die Speisen, sie sind auch gesund. Bioaktive Substanzen, zu denen das in Chilis enthaltene Alkaloid Capsaicin zählt, sind schmerzstillend und beugen außerdem Thrombosen und bösartigen Zellveränderungen vor.

"Mehr als 350 Sorten des kleinen Scharfmachers sind katalogisiert", so Experte Harald Zoschke aus Schönberg. Das Farbspektrum der Chilis reicht von Grün über Orange und Violett bis hin zu feurigem Rot. Die Schärfe kann je nach Sorte mild bis wild sein. Verantwortlich für das Brennen ist vor allem das Capsaicin. Die organische Verbindung wirkt auf jene Nerven der Mundschleimhaut, die normalerweise den Wärmereiz aufnehmen.

Entschärfen kann man die Schoten, indem man ihr Innenleben entfernt. Macht man das nicht, sollte man beim Kochen vorsichtig dosieren, denn der scharfe Stoff widersteht jeder Temperatur. Sollte das Essen dennoch zu scharf geraten sein, sollte man sich zum „Löschen“ ein Glas Milch oder Trinkjoghurt bereitstellen, denn "Capsaicin ist fettlöslich", so Zoschke.

## Kalorienbombe Eis?

Sommerzeit ist Eiszeit: Wer es in Maßen genießt, darf ruhig regelmäßig Eis schlecken und braucht sich dabei kaum Gedanken über die Kalorien zu machen. Eine Kugel täglich ist nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Ordnung. "Jeden Tag einen Eisbecher mit Schlagobers zu essen, wäre dagegen schon heftig", sagte DGE-Sprecherin Antje Gahl.

Fruchteis ist generell kalorienärmer als Milcheis. So habe eine Portion Vanilleeis mit Schokosoße und Sahne etwa 420 Kalorien, ein Becher Fruchtsorbet mit Joghurt und Obst dagegen nur rund 200. Wer dennoch gern ins Eiscafé geht, dem rät Gahl daher: "Lieber auf Schlagobers, Krokant und Soßen verzichten und besser einen kleinen als einen großen Becher nehmen." Bei Fertigeispackungen aus dem Tiefkühlregal empfiehlt die Ernährungsexpertin, auf die Zutaten zu achten. Ein hoher Milchfettanteil deutet auf etliche Kalorien.

Während 100 Gramm Wassereis gerade einmal 60 Kalorien enthalten und fettfrei sind, hat die gleiche Menge Sahne-Eis laut DGE 255 Kalorien und fast 22 Prozent Fett. Creme-Eis besteht mindestens zur Hälfte aus Milch und enthält 188 Kalorien sowie rund 9 Prozent Fett. Eiscreme dagegen hat 160 Kalorien und 2,7 Prozent Fett. Bei einem Fruchteis sind es 132 Kalorien und 1,4 Prozent Fett. Ein Sorbetfruchteis hat zwar mit 139 etwas mehr Kalorien als andere Sorten, aber dafür nur 0,04 Prozent Fett. Ähnliches gilt auch für Eis am Stiel: So hat ein einzeln verpacktes Schokoladeneis rund 300 Kalorien, ein fruchtig-wässriges Orangeneis dagegen nur rund 100 Kalorien.

### **Warum kalorienreiches Essen glücklich macht**

Das Belohnungszentrum im Gehirn wird durch einen hohen Energiegehalt aktiviert

Kalorienreiche Lebensmittel machen glücklich – selbst dann, wenn sie nach nichts schmecken. Verantwortlich dafür ist das Belohnungszentrum im Gehirn, haben Forscher nun in einer Studie bei Mäusen nachgewiesen: Es reagiert nicht nur auf den Geschmack, sondern unabhängig davon auch auf den Kaloriengehalt des Essens. Die Forscher um den Portugiesen Ivan de Araujo vermuten, dass dieser Effekt einer der Faktoren ist, die die aktuelle Fettleibigkeitsepidemie begünstigen – wie genau er sich jedoch auswirkt, können sie noch nicht sagen.

Grundsätzlich wird die Nahrungsaufnahme vom Hypothalamus kontrolliert, einer Hirnregion, die anhand von Signalen aus dem Körper entscheidet, ob ein Bedarf an Nährstoffen besteht oder nicht. Die Anweisungen dieser Steuerzentrale können jedoch durch übergeordnete Hirnzentren außer Kraft gesetzt werden. Dazu gehört auch das Belohnungssystem, hatten bereits frühere Studien gezeigt: Wird es durch einen angenehmen Geschmack aktiviert, schüttet es den Botenstoff Dopamin aus und erzeugt ein Wohlgefühl, das den Menschen dazu bringen kann, mehr zu essen, als er eigentlich benötigt. Das funktioniert auch dann, wenn etwa ein süßer Geschmack nicht von nahrhaftem Zucker, sondern von einem nährstofffreien Süßstoff stammt.

Unklar war bislang hingegen, ob umgekehrt der Nährstoffgehalt allein ausreicht, um das Belohnungszentrum zu aktivieren. Um das zu testen, schalteten die Wissenschaftler bei einigen Mäusen den Geschmacksrezeptor für Süßes aus. Anschließend beobachteten sie, wie die Tiere auf eine Zuckerlösung, eine mit Süßstoff gesüßte Flüssigkeit und einfaches Wasser reagierten. Das Ergebnis: Während normale Tiere keinen Unterschied zwischen den beiden süßen Varianten machen, bevorzugten die geschmacksblinden Mäuse immer das Zuckerwasser, unabhängig davon, ob die Alternative das geschmacksneutrale oder das mit Süßstoff gesüßte Wasser war. Das spiegelte sich auch in ihrem Belohnungszentrum wider: Es reagierte ausschließlich auf den Zucker, wohingegen es bei den normalen Mäusen bei beiden süßen Flüssigkeiten aktiv wird.

Das Belohnungszentrum enthält also sowohl Nervenzellen, die auf einen angenehmen Geschmack anspringen, als auch solche, die auf den Nährstoffgehalt reagieren, schließen die Forscher. Es scheint demnach direkt mit dem Magen-Darm-Trakt in Verbindung zu stehen. Der wichtigere Faktor von beiden ist jedoch der Geschmack: Der Kaloriengehalt spielt zumindest bei den Mäusen nur dann eine Rolle, wenn sie keine Informationen über den Geschmack haben – eine gegenseitige Verstärkung der Effekte gibt es nicht. Dennoch sollte die Wirkung des Nährstoffgehalts auf das Belohnungszentrum in zukünftigen Studien zum menschlichen Essverhalten berücksichtigt werden, empfehlen die Forscher.

## Eisengehalt in Lebensmitteln

Spinat galt lange Zeit als die ideale Eisenquelle, bis sich herausstellte, dass der Eisengehalt im Spinat aufgrund eines Rechenfehlers um ein Zehnfaches zu hoch angegeben war. Seither werden hauptsächlich Fleisch und andere tierische Lebensmittel für die Eisenzufuhr empfohlen, da das darin enthaltene Eisen für den Körper besser verfügbar ist.

### Empfohlene Eisenzufuhr

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, welches zu den essentiellen, d.h. lebensnotwendigen Nährstoffen gehört. Als Bestandteil der Farbstoffe Hämoglobin und Myoglobin sowie wichtigen Enzymen, spielt Eisen eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport und der Blutbildung, bei der Elektronenübertragung im Energiestoffwechsel, sowie bei der Entstehung und Verhinderung von Sauerstoffradikalen. Um einem Eisenmangel vorzubeugen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für bestimmte Personengruppen folgende Mengen an Eisen.

Altersgruppe	Eisenbedarf in mg/Tag
Kinder 1 - 7 Jahre	8
Kinder 7 - 10 Jahre	10
10 - 19 Jahre	12 (m) 15(w)
19 - 51 Jahre	10 (m) 15 (w)
65 Jahre u. älter	10 (m) 10 (w)
Schwangere	30
Stillende	20

m = männlich, w = weiblich

Quelle: D-A-CH - Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Ein Eisenmangel spiegelt sich in Müdigkeit, Leistungsschwäche, trockener und spröder Haut, Haaren und Nägeln, Mundwinkelrhagaden (Einrisse in den Mundwinkeln), Entzündungen der Mundschleimhaut sowie Schwächung des Immunsystems wieder.

### Vorkommen von Eisen in Lebensmitteln

Eisen kommt sowohl in tierischen wie auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor, jedoch in unterschiedlicher chemischer Bindungsform als 2-wertiges oder 3-wertiges Eisen. 2-wertiges Eisen ist überwiegend in tierischen Lebensmitteln enthalten. Da es zentraler Bestandteil der roten Blutkörperchen ist, kommt es in Fleisch, Muskeln und Organen vor. Pflanzen versorgen uns mit 3-wertigem Eisen.

### Aufnahme von Eisen in den menschlichen Körper

Die Aufnahme von Eisen in den Körper unterscheidet sich je nach chemischer Bindungsform. Essen Sie zum Beispiel ein Steak, ist darin überwiegend 2-wertiges Eisen enthalten. Dieses kann direkt über Rezeptoren in die Zellen aufgenommen werden. Verspeisen Sie einen Teller Spinat, nehmen Sie hauptsächlich 3-wertiges Eisen auf. Dieses Eisen kann nicht direkt aufgenommen werden, sondern muss vorerst mit Hilfe von beispielsweise Vitamin C in 2-wertiges Eisen umgewandelt werden. Das Vitamin C können Sie durch ein Glas Orangensaft oder Kartoffeln zufügen. Erst das 2-wertige Eisen kann dann von den Rezeptoren in die Zellen geschleust werden. In der Zelle wandelt der Körper das 2-wertige Eisen in 3-wertiges um, damit es, gebunden an ein Eiweiß, durch den Körper transportiert werden kann. In den Leberzellen wird das Eisen als 3-wertiges Eisen gespeichert und wird bei Bedarf freigesetzt.

## 2- oder 3-wertiges Eisen, welches ist besser?

Generell werden tierische Lebensmittel für die Deckung des Eisenbedarfs empfohlen, da sie 2-wertiges Eisen enthalten. Grund dafür ist die bessere Verfügbarkeit. Als guter tierischer Eisenlieferant wird Leber genannt. Sie enthält große Mengen an Eisen, denn in ihr wird das Eisen gespeichert, allerdings als 3-wertiges Eisen. Ist die Leber für die Eisenzufuhr also doch nicht so empfehlenswert? Dieses Beispiel zeigt, dass nicht nur die chemische Bindungsform über die Verfügbarkeit von Eisen entscheidet. Vielmehr spielt eine große Rolle, welche anderen Stoffe in einem Lebensmittel enthalten sind: Pflanzen besitzen Ballaststoffe, Phytinsäure, Calciumsalze u.ä., welche Eisen binden und folglich die Aufnahme von Eisen verringern. Bei tierischen Lebensmitteln ist dies nicht der Fall. Deshalb ist das 3-wertige Eisen aus der Leber für den Körper gut verfügbar. Denn die Leber enthält nicht nur keine Begleitstoffe, welche die Aufnahme verringern, sondern sogar Stoffe, welche eine bessere Aufnahme unterstützen. Dies ist der Grund dafür, dass die Aufnahmerate von Eisen aus tierischen Lebensmitteln 20 % beträgt und pflanzliches Eisen nur zu 3-8 % vom Körper aufgenommen wird. Doch unser Körper ist sehr anpassungsfähig. Nehmen wir wenig Eisen auf oder ist unser Bedarf erhöht, steigt die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. Durch eine Mischkost werden 5-10 % Eisen aufgenommen.

### Eisenreiche Lebensmittel

Fleisch ist ein sehr guter Eisenlieferant und deckt den Eisenbedarf in ausreichendem Maße. Besonders viel Eisen enthält dunkles Fleisch und Leber von Schwein, Kalb, Rind, Geflügel und Wild. Eier und Wurst sind ebenfalls sehr eisenreich. Pflanzliche Lebensmittel können auch den Eisenbedarf decken. Hier spielen vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Hafer, Hirse, Nüsse, Spinat, Mangold und Fenchel eine große Rolle. Besonders Vegetarier sollten diese Lebensmittel häufig verzehren, da diese zu Eisenmangel neigen. Bei pflanzlichen Lebensmitteln wird die Eisenaufnahme durch Vitamin C unterstützt.

### Lammfleisch - das besondere Grillvergnügen

Butterzart, mild und zugleich würzig - Lammfleisch steht für Genuss und bringt Abwechslung auf den Grillrost. "Das ideale und edelste Teilstück ist der gesamte Rückenbereich, ob als Koteletts oder ausgelöst als Lammlachse", erklärt Metzger-Obermeister Kurt Mattes aus Stuttgart. Der Rücken ist zart, saftig und zum Grillen hervorragend geeignet. Auch Lammkeule oder die Teilstücke davon, die Lammsteaks, gelingen bestens auf offenem Feuer. Spareribs vom jungen Lamm, sprich aus der Brustspitze geschnittene, marinierte Rippchen, erweitern die Grillpalette, ebenso Rollbraten aus der Schulter, würzige Lammgrillwürste und Hackfleischspezialitäten wie Lamm-Cevapcici. Generell sollte Lammfleisch zum Grillen nicht zu mager sein, eine frische, hell- bis ziegelrote Farbe aufweisen und von feinen Fettadern leicht durchzogen sein.

Lammfleisch überzeugt mit seinem dezenten Eigengeschmack. "Bei uns auf den Wacholderheiden der Schwäbischen Alb grasen die Schafe Wildkräuter. Die Aromen dieser würzigen Kräuter übertragen sich auf das Fleisch und machen den Geschmack einzigartig.

Mit Gewürzen können Sie dies nie so hinbekommen", schwärmt Experte Mattes. Je nach Region ist ein bestimmter Lammtypus zu Hause, der die jeweilige Landschaft mit seinen charakteristischen Wildpflanzen beweidet. Moor- oder Heidschnucken - das Wahrzeichen der Lüneburger Heide - zeichnen sich durch einen würzig-vollaromatischen, wildbretartigen Geschmack aus. Kenner im Norden wissen dagegen das feinswürzige Aroma des heimischen Salzwiesenlammes zu schätzen. Der typisch tranige und strengere Hammelgeschmack bildet sich erst bei älteren Tieren aus. Daher beim Kauf darauf achten, dass das Fleisch von jungen Tieren stammt. Das Zeichen der Wirtschaftsvereinigung deutsches Lammfleisch (WDL) garantiert, dass die Tiere zum Zeitpunkt der Schlachtung maximal sechs Monate alt sind.



"Auch bei Lammfleisch gilt längst nicht mehr die veraltete Weisheit so heiß wie möglich braten", sagt Küchenmeister Hans Schmidt, der erst kürzlich mit dem Gastro Award Hessen für beste regionale Küche ausgezeichnet wurde.

Lammfleisch sollte vielmehr auch auf dem Grill nur hellbraun gebraten werden, damit es schön zart bleibt. Lammkoteletts von beiden Seiten in der Grillmitte anbraten, dann auf dem Grillrand gar ziehen lassen, nochmals kurz erhitzen und sofort servieren, lautet sein Tipp zur perfekten Zubereitung. Das Ganze dauert maximal vier Minuten. Eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben von der Keule brauchen gut zehn Minuten. "Nehmen Sie einen Rosmarinzweig, wenden Sie ihn in heißem Öl und streichen Sie damit über das fertig gegrillte Lammfleisch, das gibt ein herrliches Aroma", ist sein Geheimtipp. Als Beilage empfiehlt Hans Schmidt Folienkartoffeln mit Bärlauchschmand. Dazu einen Becher Schmand mit einem Schuss Balsamico-Essig verrühren, frischen Bärlauch hinein schneiden, salzen, pfeffern, fertig.

Sowohl Schmidt als auch Mattes favorisieren heimisches Lammfleisch. Metzger Mattes: "Einmal der Umwelt zuliebe, denn die Schafe tragen zum Umweltschutz bei, indem sie beispielsweise auf der Schwäbischen Alb die Wacholderheiden kurz halten und damit den Lebensraum vieler Tiere und Pflanzen sichern. Darüber hinaus ermöglicht der Kauf von Lammfleisch aus der Region, dass die Schäfer hierzulande überhaupt existieren können. Hinzu kommt die Transparenz des Produkts durch die Regionalität."

Frisches Lammfleisch aus heimischer Erzeugung gibt es das ganze Jahr über. "Sie bekommen es in Metzgereien, oder direkt bei den Schäfereien", informiert Dr. Stefan Völl, Geschäftsführer der Vereinigung Deutscher Landesschafzuchtverbände (VDL).

### **Die guten Seiten des Hüftspecks**

Fett unter der Haut kann vorteilhafte Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben

Es gibt auch Fett, das sich positiv auf die Gesundheit auswirkt: Direkt unter der Haut abgelagertes, sogenanntes subkutanes Fett, bewirkt unter anderem eine erhöhte Insulin-Empfindlichkeit und einen verbesserten Zuckerstoffwechsel. Das haben Forscher um Thien Tran vom Joslin Diabetes Center in Boston herausgefunden, als sie Fett-Transplantationen an Mäusen vornahmen: Sie verpflanzten subkutanes Fett in den Bauchraum anderer Mäuse und umgekehrt.

Subkutanes Fett könnte sich auf die Gesundheit anders auswirken als Fett im Bauchraum, vermuten Wissenschaftler schon seit längerem. Der Grund dafür könnte entweder in den verschiedenen Orten liegen, an denen sich das Fett befindet, oder die Fette weisen von sich aus unterschiedliche Eigenschaften auf. Auf der Suche nach Antworten transplantierten die Forscher Fett aus Spendermäusen in Empfängermause. Wurde subkutanes Fett in den Bauchraum einer Maus transplantiert, so waren die Auswirkungen auf die Gesundheit der Empfängermaus positiv: Die Blutzucker- und Insulinwerte verbesserten sich, und insgesamt nahmen Körpergewicht und Fetteinlagerung sogar ab. Die unterschiedlichen Auswirkungen könnten also direkt in den Eigenschaften der Fettzellen selbst begründet sein, folgern die Wissenschaftler. "Unsere Ergebnisse besagen, dass es auch 'gutes Fett' gibt", sagt Ronald Kahn, einer der Autoren der Studie.

Beim Menschen wird das "gute", subkutane Fett zumeist an den Hüften und Schenkeln abgelagert und zeigt sich in einer birnenartigen Körperform. Das schlechte Fett führt dagegen zur Apfelform – dem typischen "Bierbauch" – und wird in der Bauchhöhle eingelagert, wo es die inneren Organe und das Verdauungssystem umhüllt. Zu den aktuellen Ergebnissen passt auch eine Entdeckung, die andere Forscher schon vor einigen Jahren gemacht hatten: Fettabsaugungen, bei denen subkutanes Fett abgesaugt wird, verringern nicht die Risiken für eine Erkrankung der Herzkranzgefäße.

Nachdem die Forscher nun gezeigt haben, dass es offenbar "gutes" und "schlechtes" Fett gibt, liegt die nächste Fragestellung für Kahn auf der Hand: "Jetzt müssen wir herausfinden, was beim subkutanen Fett für die positiven Auswirkungen verantwortlich ist." Das Fett könnte Substanzen wie etwa bestimmte Hormone produzieren, die den Zuckerstoffwechsel verbessern, vermutet Kahn.

---