

Butter – ein hochwertiges Lebensmittel?

Wer hat es nicht schon irgendwann einmal gehört oder gelesen.

Arterienverkalkung und der Herzinfarkt rührten von den tierischen Fetten her und daß deshalb von Butter dringend abzuraten sein. Schauen wir einmal genauer hin. Bei allen arteriosklerotischen Veränderungen befinden sich cholesterinhaltige, fettartige Ablagerungen auf den Innenwänden der Blutgefäße. Da Cholesterin nur in tierischen Fetten vorkommt, schien es logisch, die tierischen Fette für die Zunahme dieser Erkrankungen verantwortlich zu machen. Aber Cholesterin ist eben nicht nur in tierischem Fett, sondern auch in anderen tierischen Produkten enthalten. Beispiele gefällig? Schweineleber 420 mg%, Kalbshirn 2300 mg%, Butter 240 mg%, Schlachtfette gar „nur“ 110 mg%. Das allein macht verständlich, daß die Einschränkung tierischer Fette allein nicht maßgebend ist Gefäßschäden zu verhüten. Überhaupt braucht die erhöhte Cholesterinmenge gar nicht von dem in der Nahrung zugeführten Cholesterin abhängig zu sein, der Körper kann selbst Cholesterin bilden! Also muß die Höhe des Cholesterinspiegels im Blut von ganz anderen Faktoren abhängig sein. Erwiesene Tatsache ist, daß ungesättigte Fettsäuren den Cholesteringehalt senken. Und die sind, wie viele wissen, häufiger in pflanzlichen Fetten zu finden. Unter den tierischen Fetten ist es aber gerade die Butter, die ebenfalls viele ungesättigte Fettsäuren enthält. Die Höhe des Cholesteringehalts geht nicht mit dem Verzehr tierischer Fette parallel. Was der Körper mit dem Fett anfängt, hängt allein von der Stoffwechsellage ab. Ist der Stoffwechsel intakt, kann alles angebotene Fett richtig verarbeitet werden. Dazu ist eine richtige ausgewogene Ernährung unerlässlich. Und weil die Arteriosklerose und der Herzinfarkt seit Jahrzehnten in genau demselben Maße zunehmen wie alle anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, ist es klar, daß die selben Ursachen zugrunde liegen.

So ist bezeichnend, daß Arteriosklerose häufig bei Zuckerkrankheiten vorkommt. Daher ist eine „gesunde Ernährung“ der beste Garant zur Verhütung ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten. Sie werden sich sicherlich sagen: „Ich ernähre mich doch gesund!“ Doch überprüfen Sie sich selbst! Verwenden Sie Vollkornmehl – und Produkte daraus oder Weißbrot, weiße Nudeln? Wie sieht es mit isolierten Kohlehydraten (z.B. Fabrikzucker: weißer/brauner Zucker, Melasse, Sirup, Trauben-Fruchtzucker ... usw.) aus? Essen Sie täglich Frischkost – also Obst und rohes Gemüse (z.B. als Salat) um auch die wasserlöslichen Vitamine in ausreichender Menge zu erhalten? Für hochungesättigte Fettsäuren sorgen naturbelassene Fette (z.B. unraffinierte, kaltgepresste Öle und Butter). Die Butter ist das einzige Fett, welches nicht erst in der Leber umgewandelt werden muß, sondern direkt vom Körper verwendet werden kann. Sie ist besonders gut verträglich auch für Magen-, Darm-, Leber- und Gallenranke. Natürlich ist bei diesen Kranken darauf zu achten, daß auch die Butter (wie andere Fette) nicht mit den Speisen gekocht, sondern nach dem Kochprozeß den Speisen zugesetzt wird. So ist es auch wichtig, daß die Butter naturbelassen bleibt. Die in den Molkereien übliche vorausgehende Pasteurisierung (Haltbarmachung) der Milch bzw. des Rahms bedeutet eine Minderung der Qualität. Wenn die Milch zu hoch erhitzt wird (z.B. bei der H-Milch) und nun die Butter aus dieser erhitzten Milch gewonnen wird – so wird die Butter nicht mehr naturbelassen sein. Die Folge daraus ist, daß diese Butter nicht mehr ein naturbelassenes Fett ist.

Am Besten verzehrt man daher eine Butter, die so natürlich wie möglich ist.
Bis zum nächsten Mal

Ihre Inka Bögershausen-Föhl, GGB