

Gib den Affen Mediterranes – und sie essen deutlich weniger

VON ERNST MAURITZ

Ernährung.

Essen so viel man will und nicht zunehmen. Das schaffen Affen nur mit einer Mittelmeerdiät.

Javaneraffen sind Allesfresser. Ihre Hauptnahrung sind zwar Früchte, aber sie ernähren sich auch von Blättern, Pilzen, Insekten oder – am Meer – von Krebstieren. So gesehen waren sie ideale Versuchstiere für eine Studie der Wake Forest School of Medicine in den USA, die im Fachmagazin *Obesity* erschienen ist: 18 Affen erhielten eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse, Olivenöl, pulverisierten Nüssen sowie ein wenig Fisch und mageren Milchprodukten. Weitere 18 Tiere bekamen eine „westliche Ernährung“ mit Eiweiß, Fett (vorwiegend ungesättigte Fettsäuren) aus hauptsächlich tierischen Lebensmitteln. Die Mengen an Fett, Protein und Kohlehydraten waren allerdings pro Portion vergleichbar. Und beide Gruppen durften so viel essen, wie sie wollten.

Das Ergebnis nach 38 Monaten: Die mediterran ernährten Affen hatten dauerhaft weniger Kalorien zu sich genommen, waren schlanker, hatten niedrigere Blutfette. Die Tiere in der anderen Gruppe entwickelten hingegen Übergewicht, Insulinresistenz (eine Diabetes-Vorstufe) und bekamen eine Fettleber.

Für die US-Forscher ist diese Studie der erste Nachweis unter kontrollierten Studienbedingungen, dass mediterrane Ernährung vor Überkonsum, Übergewicht und Diabetes schützen kann – im Vergleich zur westlichen Ernährung.

Menschen schummeln

„Alle ernährungsmedizinischen Untersuchungen beim Menschen haben ja das Problem, dass man nie genau kontrollieren kann, was die Studienteilnehmer wirklich gegessen haben“, sagt Kurt Widhalm, Leiter des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE). Und Fragebögen werden nicht immer völlig wahrheitsgetreu ausgefüllt.

Trotzdem, meint Widhalm, habe man auch schon in früheren Untersuchungen gesehen, dass Menschen mit mediterraner Ernäh-

rungsweise abgenommen haben. Die geringere Kalorienaufnahme hängt wahrscheinlich auch mit dem höheren Anteil an Ballaststoffen zusammen, die länger satt halten. Freie Kohlenhydrate hingegen werden rascher abgebaut, der Hunger kehrt früher zurück.

Auf eine weitere mögliche Ursache für die geringere Kalorienaufnahme verweist Stoffwechselexperte Hermann Toplak von der Med-Uni Graz. „Es gibt die Hypothese, dass der Körper wertvolle Nährstoffe erkennen kann.“ Dadurch könnten aber ab einer gewissen Nährstoffaufnahme das Verlangen nach mehr geringer sein – und das Essverhalten leichter kontrollierbar sein. „Ich sehe das auch bei meinen Patienten: Die, die es schaffen, hochwertigere

Lebensmittel zu essen, essen in der Regel auch weniger – wenn sie es bewusst tun.“

Natürlich, betonen die Experten, können die Ergebnisse von Tierstudien nicht so einfach auf Menschen umgelegt werden. Toplak: „Und diese Affen standen auch nicht unter Stress – wir wissen alle, dass das Bewusstsein für gesundes Essen besser ist, wenn man nicht unter Strom steht. Unbewusstes Essen beraubt mich der Kontrolle.“ Trotzdem sei das Ergebnis interessant. Und Toplak betont noch etwas: „Man muss nicht ‚fressen‘, um dick zu werden. Ein Glas Orangensaft täglich zusätzlich zur bisherigen Ernährung kann bei guten Nahrungswerten ausreichen, um innerhalb eines Jahres vier Kilo zuzunehmen.“



Bei Maiskolben wissen Affen, wann es genug ist. Bei Fettm und Süßem eher nicht