

Die Meinungen sind sehr unterschiedlich über gesättigte Fette. So schreibt ein Gesundheitszentrum in der Schweiz folgendes: Wir brauchen unbedingt gesättigte Fette für unsere Lungen. Bestimmte andere **gesättigte Fettsäuren** sind wichtig für die hormonale Kommunikation.

Ist das wirklich so? Nein, gesättigte Fette sind gefährlich.

Gesättigtes Fett erhöht das Risiko für Lebererkrankungen mehr als Zucker oder ungesättigtes Fett

Gesättigte Fettzufuhr ist schädlicher für die Leber als Zucker oder ungesättigte Fette, laut einer neuen Studie in *Diabetes Care veröffentlicht*. Die Forscher fütterten 30 Wochen übergewichtige Teilnehmer in Form von gesättigten Fettsäuren, ungesättigten Fetten oder einfachen Zuckern drei Wochen lang mit 1'000 zusätzlichen Kalorien und analysierten ihre metabolischen Ergebnisse. Intrahepatisches Triglycerid, ein Marker der Fettlebererkrankung, erhöhte sich in der gesättigten Fettgruppe um 55 Prozent, verglichen mit 15 und 33 Prozent für die ungesättigten Fett- bzw. einfachen Zuckergruppen. **Die Autoren warnen, dass die Marker für Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes auch in der gesättigten Fettgruppe am höchsten sind.**

Referenz: Luukkonen PK, Sävevirta S, Zhou Y, et al. Gesättigtes Fett ist für die menschliche Leber metabolisch schädlicher als ungesättigtes Fett oder einfacher Zucker. *Diabetes Pflege* . 2018; 41: 1732-1739.

Vergleichen wir andere Säugetiere oder Primaten (Menschenaffen und auch Gorillas). Sie alle essen keine gesättigten Fette und leben ausgezeichnet, ohne Lungenkrankheiten, ohne Diabetes, ohne Krebs, ohne Autoimmunerkrankungen, ohne Alzheimer usw. Der moderne Sportler, der gewinnt, über Jahre, isst keine gesättigten Fette. Er will gewinnen und sich nicht mit Krankheiten herumschlagen.

Die Milchindustrie möchte zeigen, dass Milchprodukte und gesättigtes Fett keine Auswirkungen auf Herzerkrankungen haben. Untaugliche Gesundheitszentren (auch in der Schweiz), nichtwissende Ärzte u.a. glauben das noch.

Natürlich finanziert die Milchindustrie Studien über gesunde gesättigte Fette.

Es ist kein Problem, Wissenschaftler zu finden, die das gewünschte Ergebnis liefern.

Diese Wissenschaftler wählen dann einen Studientyp aus, von dem man seit Jahrzehnten weiss und dem man immer wieder nachgewiesen hat, dass er die Verbindung von Herzerkrankungen und gesättigten Fetten gar **nicht** aufzeigen kann und daher **mit Sicherheit** zeigen wird, dass zwischen gesättigten und Herzerkrankungsrisiko keine Verbindung besteht.

Wenn man allerdings den richtigen Studientyp mit den notwendigen biologischen Daten auswählt, dann sieht es ganz anders aus. Jede Menge seriöser anerkannter Studien zeigen den Zusammenhang zwischen gesättigten Fetten und Herzerkrankungen!

Diese unseriöse Vorgehensweise, den falschen Studientyp zu wählen, um damit die gewünschten irreführenden Ergebnisse zu erzielen, zielt darauf, Verwirrung zu stiften. Denn es kommt nicht darauf an, die Menschen davon zu überzeugen, dass Milchprodukte mit gesättigten Fetten gesund sind, sondern es reicht bereits, die Bevölkerung lediglich zu verwirren.

Letztlich erreicht die unseriöse Industrie so ihr Ziel: Die **Öffentlichkeit** nimmt die unseriösen Ergebnisse (gesättigtes Fett im Milchprodukt schadet nicht) und eventuell die Gegenstimme seriöser Wissenschaftler wahr. Meistens veröffentlichen die **Journalisten** sogar nur die erlogenen sensationellen Fake-News, dass gesättigtes Fett aus Milchprodukten nicht schädlich sei. So bleibt eine **getäuschte und verwirrte Bevölkerung** zurück, die glaubt, dass alles in der Ernährung „umstritten“ sei und dass man letztlich alles essen kann. Genau das ist das Ziel der Industrie.

<https://nutritionfacts.org/2016/10/04/how-to-design-saturated-fat-studies-to-hide-the-truth/>

<https://nutritionfacts.org/video/the-saturated-fat-studies-set-up-to-fail/>