



# Der große Cholesterinschwindel?

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke,  
Klinische Kardiologie II, Herz-Zentrum Bad Krozingen

Wenn Bücher wie *Die Cholesterinlüge* oder jetzt *Der große Cholesterinschwindel* auf dem Markt erscheinen, wird daran sehr viel Geld verdient.

Wer greift nicht gern zu einem Buch, das einem das Leben zu erleichtern scheint: nicht mehr auf Cholesterin achten, Schweineschnitzel, Wurst, Butter, Schlagsahne, Schwarzwälder Kirschtorte nach Belieben essen und womöglich die ungeliebten Pillen wegwerfen. So hat schon die Werbung für *Der große Cholesterinschwindel – warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist* hohe Wellen ausgelöst. Viele verunsicherte Patienten schrieben an die Herzstiftung und baten um eine Stellungnahme.

Der Autor, Anthony Colpo, ist nicht Mediziner, sondern arbeitete als Fitnesstrainer, bevor er sich vornahm, gegen die heutige Medizin zu Felde zu ziehen. Aus seinen Erfahrungen als Fitnesstrainer gibt er einige gute Ratschläge: Sport treiben, Übergewicht vermeiden, sich entspannen. Aber wenn er auf 544 Seiten mit hunderten von Literaturangaben darangeht, zu erklären, *warum alles, was man Ihnen über Cholesterin und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist*, machen sich seine Inkompetenz, sein fehlendes medizinisches Wissen immer wieder bemerkbar.

In seinem Buch wimmelt es von groben Fehlern. Der gutgläubige Leser wird falsch informiert und in die Irre geführt.

Einige Beispiele: Colpo behauptet, dass ein Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzinfarkt nie bewiesen wurde. Aber schon 1984 hat z.B. der *Lipid Research Clinics Coronary Primary Prevention Trial* – längst vor der Entdeckung der Statine – gezeigt, dass hohes LDL-Cholesterin mit einer großen Zahl von Herzinfarkten verbunden war und die Zahl der

Herzinfarkte umso mehr abnahm, je tiefer das Cholesterin – damals mit Colestyramin – gesenkt wurde.

Colpo behauptet auch immer wieder, dass die heutige Medizin Cholesterin für die einzige Ursache der koronaren Herzkrankheit hält. Ein Blick in die heute gültigen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (Pocket-Leitlinie Prävention, 2007) zeigt, dass die Fettstoffwechselstörung nach dem Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung und Übergewicht erst an 5. Stelle steht – gefolgt von hohem Blutdruck und Diabetes.

Oder: Er behauptet, dass Statine bei Frauen – jedenfalls auf die Lebenserwartung – nicht wirken. Auch das ist falsch. Die *Heart-Protection-Study* zeigte an über 20 000 Patienten, dass Statine bei Frauen und Männern – auch bei denen, die älter als 75 Jahre alt waren – die Sterblichkeit um 12,9%, den Herztod um 18%, Komplikationen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 25% senkten.

Oder: Colpo empfiehlt die Einnahme hochdosierter Vitaminpillen. Offenbar hat er die gesamte Vitaminforschung verschlafen. Denn viele Studien belegen, dass Vitaminpräparate weder gegen Herzkrankheiten noch gegen Krebs wirken. Ja, sie können möglicherweise sogar gefährliche Effekte auslösen.

Die Zahl gravierender Falschaussagen z.B. zu Homocystein, zur Ernährung, auch zu Bypass-Operationen und Stents, ist unverzeihlich hoch. Wer Colpos Behauptungen traut, riskiert viel, z.B. wenn man die verordneten Statine nicht mehr einnimmt oder man seinen Empfehlungen folgt, viele tierische Fette zu essen.

Allerdings wird das arrogante Auftreten von Colpo vielen Lesern auffallen. Er, der weder eine medizinische Ausbildung, noch medizinische Erfahrung hat, hält sich für den besten



Kenner in der Herzmedizin und will mehr wissen als alle Nobelpreisträger und internationalen Fachgesellschaften zusammen. Diese

Selbstherrlichkeit wirkt lächerlich. In der Tat ist *Der große Cholesterinschwindel* nicht ernstzunehmen.

## Nur die Ampel kann es

Zu süß, zu fett, zu kalorienreich: Wer sich auf Dauer so ernährt, nimmt nicht nur zu, sondern wird krank.

„Bei den meisten industriell gefertigten Nahrungsmitteln ist eine schnelle Orientierung über deren Nährwertgehalt bislang allerdings kaum möglich“, kritisiert die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Auf nationaler und europäischer Ebene wird derzeit heftig darüber diskutiert, wie eine verbesserte, einheitliche Lebensmittelkennzeichnung aussehen sollte. Dabei tritt die Deutsche Herzstiftung für eine klare Kennzeichnung im Sinne des Ampel-Modells ein, das für die Hersteller verpflichtend sein soll.

Beim Ampel-Modell – das zum Beispiel in Großbritannien bereits auf freiwilliger Basis etabliert ist – stehen die Farben Rot, Gelb und Grün für einen hohen, mittleren und niedrigen Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz. „Nur wenn die Lebensmittelkennzeichnung auf der Verpackung eines Produkts so einfach wie möglich ist“, betont Prof. Wahrburg, „kann sie die Mehrheit der Verbraucher erreichen“.

Dabei geht es darum, den Verbraucher so zu informieren, dass er sich gesund ernähren kann. Wie die Ampel definiert wird, sollen unabhängige Wissenschaftler festlegen. Die Vorteile der Ampelkennzeichnung liegen für die Deutsche Herzstiftung nicht nur in ihrer Einfachheit und Klarheit für den Verbraucher. Durch eine solche Kennzeichnung wird vor allem auch den Herstellern ein Anreiz gegeben, die Zusam-

mensetzung ihrer Produkte zu verbessern.

Europas Lebensmittelindustrie allerdings ist für ein Kennzeichnungssystem – und setzt dieses auf freiwilliger Basis seit einiger Zeit bereits ein –, bei dem die Hersteller den Energie- sowie den Nährstoffgehalt eines Lebensmittels an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz in Prozent von Tageszufuhr-Richtwerten, engl. *Guideline Daily Amounts*, angeben. Ein solches Modell wurde erst kürzlich auch von der Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Ilse Aigner befürwortet. Mit derartigen Angaben, kritisiert die Deutsche Herzstiftung, kann die Mehrheit der Verbraucher jedoch wenig oder gar nichts anfangen. Denn diese Kennzeichnung führt zu Fehlinterpretationen.

So beziehen sich die Tageszufuhr-Richtwerte auf „Durchschnittsmenschen“. Gerade bei der Energiezufuhr, so die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Wahrburg, ist aber die Spannweite – von Kindern bis zu alten Menschen und von aktiven zu inaktiven – enorm groß, so dass für die meisten Menschen der Bezug gar nicht stimmt. Genauso irreführend sind die Portionsgrößen.

Die Deutsche Herzstiftung hat deshalb in einer vielbeachteten Pressemitteilung eine klare Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln gefordert. Auch die Bundesministerien – insbesondere das Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz – und die zuständige Kommission des Europäischen Parlaments wurden mit dieser Forderung konfrontiert.

(kf)