Macht Fett wirklich fett? Der Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Mythos "Fett macht fett" behauptet, dass der Verzehr von Nahrungsfett automatisch zu Körperfett führt. Biochemisch bestimmt primär die Kalorienbilanz die Gewichtsveränderung; Fette sind essenziell für Zellmembranen, Hormone und fettlösliche Vitamine.

UNTERSUCHTE BEHAUPTUNG (FALSCH)

"Nahrungsfett macht grundsätzlich dick und führt direkt zu Körperfett."

Gesundheitsmythos: „Fett macht fett“ – Warum unser Körpergewicht nicht von einem einzelnen Makronährstoff bestimmt wird

1. Der Mythos: Was genau wird behauptet?

„Fett macht fett“ – kaum ein anderer gesundheitlicher Lehrsatz hat sich in den letzten Jahrzehnten derart tief in unser kollektives Bewusstsein eingebrannt wie dieser. Die Behauptung

ist so schlicht wie absolut: Wer Fett über die Nahrung aufnimmt, speichert dieses unweigerlich als Körperfett ab. Aus dieser simplen Grundannahme erwuchs eine globale Ernährungsphilosophie, die das Fett als den universellen Feind der schlanken Linie und der allgemeinen Gesundheit brandmarkte.

Wir begegnen diesem Mythos in fast allen Bereichen des Alltags. In den Regalen der Supermärkte leuchten uns nach wie vor „Light“-, „Low-Fat“- und „Fettfrei“-Logos entgegen, auch wenn sich der Trend langsam wandelt. In vielen Familien wurde Kindern über Generationen beigebracht, sichtbare Fette an Lebensmitteln pedantisch zu entfernen, auf Butter zu verzichten und stattdessen zu kohlenhydratreichen Alternativen zu greifen. Fitnesszeitschriften, Diät-Ratgeber und auch offizielle Ernährungsrichtlinien predigten jahrzehntelang das gleiche Mantra: Willst du abnehmen und gesund bleiben, musst du das Fett reduzieren.

Die Behauptung geht dabei weit über eine einfache kalorische Betrachtung hinaus. Es wird suggeriert, dass Nahrungsfett eine geradezu deterministische Eigenschaft besitzt, die physikalischen Gesetze des Körpers zu umgehen und direkt als Fettdepot an Bauch, Hüften oder Oberschenkeln zu enden. Ein Löffel Olivenöl oder eine Handvoll Nüsse lösen daher bei vielen Menschen, die um ihr Gewicht besorgt sind, sofort ein diffuses Gefühl von Schuld und Sorge aus. Der Mythos impliziert: Fett ist das eigentliche Gift für die Figur, während Kohlenhydrate und Proteine als „sichere“ Kalorien gelten. Diese Einteilung in vermeintlich „gute“ und „schlechte“ Nährstoffe setzt viele Menschen stark unter Druck und erschwert ein entspanntes Essverhalten.

2. Der naturwissenschaftliche Faktencheck (Dekonstruktion)

Wenn wir die Behauptung „Fett macht fett“ unter das Mikroskop der modernen Biochemie und Physiologie legen, greift sie deutlich zu kurz. Sie ignoriert das fundamentalste Gesetz der Thermodynamik im menschlichen Organismus: die Energieerhaltung.

Der menschliche Körper ist ein hochkomplexes, dynamisches System. Ob wir an Körpergewicht zunehmen (also Energie in Form von Fettgewebe speichern) oder abnehmen (Speicherfett zur Energiegewinnung verbrennen), wird primär und unumstößlich durch die **Energiebilanz** (Kalorienbilanz) bestimmt.

Die Metapher des Bankkontos

Um das Prinzip der Energiebilanz zu veranschaulichen, hilft die Metapher eines finanziellen Bankkontos. Ihr Körpergewicht entspricht dem Kontostand, die Nahrung den Einzahlungen und Ihr Energieverbrauch den Auszahlungen.

```
      ENERGIE-BANKKONTO DES KÖRPERS
      ============================

      Einzahlungen (Essen & Trinken: Proteine, Kohlenhydrate, Fette)
           ?
           ?
     [ DIE KALORIENBILANZ ]  ???
 (Beeinflusst durch Hormone, Stress, Schlaf)
           ?
           ?
      Auszahlungen (Grundumsatz, Thermogenese, Bewegung, Sport)

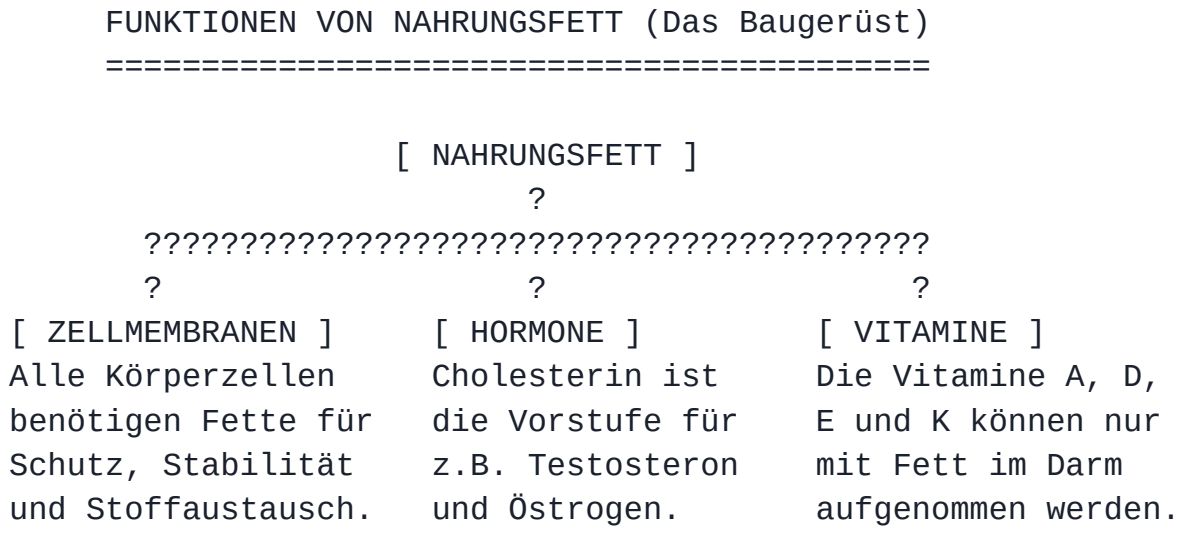
  ERGEBNIS:
  + Überschuss (Mehr Einzahlungen als Auszahlungen) = Speicherung als Körp
  - Defizit    (Mehr Auszahlungen als Einzahlungen) = Abbau von Speicherfe
```

Es stimmt, dass Nahrungsfett mit 9 Kilokalorien (kcal) pro Gramm eine mehr als doppelt so hohe Energiedichte aufweist wie Kohlenhydrate oder Proteine (jeweils 4 kcal pro Gramm). Das macht Fett zu einem sehr kompakten Energielieferanten. Doch eine hohe Energiedichte bedeutet nicht automatisch, dass es auch im Fettgewebe landet.

Wenn ein Mensch weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, muss der Körper zwangsläufig auf seine eigenen Reserven zurückgreifen. In diesem Fall baut er Körperfett ab – völlig unabhängig davon, ob die zugeführten Kalorien aus Avocado, Brot oder Gemüse stammten. Nehmen wir hingegen mehr Kalorien auf, als wir verbrauchen, speichert der Körper diesen Überschuss. Diesen Vorgang der Neusynthese von Fett aus Kohlenhydraten nennt man *De-novo-Lipogenese*. Der Körper kann also aus einem Überschuss an Gummibärchen (fettfrei, aber purer Zucker) genauso effizient Körperfett aufbauen wie aus einem Überschuss an Speiseöl.

Die Metapher des Baugerüsts: Fett als essenzieller Baustoff

Ein weiterer zentraler Denkfehler des Mythos ist die Annahme, Fett diene dem Körper ausschließlich als Brennstoff oder lästiges Polster. Tatsächlich ist Fett ein essenzielles Bau- und Funktionsmaterial.



Ohne Nahrungsfett könnten wir lebenswichtige Prozesse nicht aufrechterhalten. Das menschliche Gehirn besteht zu fast 60 Prozent aus Lipiden (Fetten), insbesondere aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die für die neuronale Signalübertragung unabdingbar sind.

Die bahnbrechende **POUNDS LOST-Studie** (Sacks et al., 2009, *New England Journal of Medicine*) untersuchte die Bedeutung der Makronährstoffe an über 800 Probanden. Die Teilnehmer wurden in vier Gruppen eingeteilt, die verschiedene Diäten mit stark variierenden Anteilen an Fett, Protein und Kohlenhydraten bekamen. Alle Gruppen wiesen das gleiche Kaloriendefizit auf. Das Ergebnis: Der Gewichtsverlust war in allen Gruppen nahezu identisch. Nicht der Fettanteil entschied über den Erfolg, sondern ausschließlich die Energiebilanz.

3. Historischer Ursprung: Wie der Mythos in die Welt kam

Die Verteufelung eines essenziellen, lebenswichtigen Nährstoffs ist ein faszinierendes Lehrstück der Medizingeschichte, in dem wissenschaftliche Hypothesen zu rasch in allgemeingültige Dogmen übersetzt wurden.

Die Wurzeln des Anti-Fett-Paradigmas liegen in der Mitte des 20. Jahrhunderts in den USA. Zu dieser Zeit stiegen die Raten für koronare Herzkrankheiten signifikant an. Der amerikanische Physiologe Ancel Keys formulierte in den 1950er Jahren die sogenannte „Lipid-Hypothese“. In seiner berühmten „Sieben-Länder-Studie“ beobachtete er einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von gesättigten Fetten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch wenn Keys in erster Linie tierische, gesättigte Fette im Blick hatte und Beobachtungsstudien grundsätzlich keine direkte Ursache-Wirkungs-Kette (Kausalität) beweisen können, verfestigte sich in der Öffentlichkeit bald die stark vereinfachte Botschaft: „Fett ist schlecht für das Herz und macht

dick.“

Einen maßgeblichen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten weltweit hatten 1977 die „Dietary Goals for the United States“, ein Bericht eines US-Senatskomitees. Obwohl viele kritische Wissenschaftler damals davor warnten, dass die Datenlage für weitreichende Empfehlungen noch unzureichend sei, wurde der Bevölkerung offiziell geraten, den Fettkonsum drastisch zu reduzieren und durch Kohlenhydrate zu ersetzen. Dies führte zur berühmten Ernährungspyramide der 1990er Jahre: Brot, Nudeln und Getreide bildeten die massive Basis, Fette und Öle wurden in die winzige, bedrohlich wirkende Spitze verbannt.

Auch industrielle Interessen spielten eine Rolle. Historische Aufarbeitungen (wie von Kearns et al., 2016) zeigen, dass die Zuckerindustrie in den 1960er Jahren gezielt Forschungsprojekte unterstützte. Das Ziel bestand damals darin, die aufkommenden Hinweise auf die gesundheitlichen Risiken von Zucker herunterzuspielen und die alleinige Aufmerksamkeit auf Fette zu lenken. Solche Einflüsse trugen dazu bei, dass das Fettdogma über Jahrzehnte hinweg kaum hinterfragt in medizinischen Lehrbüchern und staatlichen Richtlinien Bestand hatte.

4. Intuitive Plausibilität & Psychologie: Warum wir daran glauben

Dass sich der Glaube „Fett macht fett“ so hartnäckig hält, liegt nicht an einem Mangel an Aufklärung, sondern an der menschlichen Psychologie. Unser Gehirn nutzt Heuristiken (einfache Daumenregeln), um komplexe Sachverhalte begreifbar zu machen.

Der naheliegendste Grund für diesen Mythos ist linguistischer und psychologischer Natur: Wir verwenden schlicht dasselbe Wort für den Makronährstoff auf unserem Teller („Das Fleisch enthält Fett“) wie für das Gewebe an unserem Körper („Ich habe Körperfett angesetzt“). Das menschliche Gehirn, das nach einfachen Kausalitäten sucht, zieht daraus unbewusst den Schluss: *Das, was ich esse, wandert direkt dorthin, wo es gleich heißt.* Dieses Prinzip wird in der Kognitionspsychologie oft mit dem Konzept der „sympathetischen Magie“ verglichen („Du bist, was du isst“). Dass überschüssige Kohlenhydrate oder Proteine im Körper ebenfalls in Fettgewebe umgewandelt werden können, widerspricht dieser intuitiven, aber trügerischen Logik.

Hinzu kommt die simple Mathematik der Energiedichte. Es ist kognitiv sehr einfach zu erfassen, dass 100 Gramm Öl energiereicher sind als 100 Gramm Nudeln. In einer hektischen Welt, in der eine detaillierte Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs und der Sättigungshormone (wie Leptin oder Ghrelin) zu aufwendig erscheint, bietet die Regel „Lass einfach das Fett weg“ eine

enorme kognitive Entlastung.

Nicht zuletzt spielt in unserer Kultur das Konzept der „Sünde“ beim Essen eine große Rolle. Fette Speisen gelten häufig als dekadent oder schwer. Die Werbung greift dies geschickt auf und inszeniert fettarme „Light“-Produkte als leicht, rein und unbeschwert. Der Griff zum fettfreien Joghurt bedient daher oft das tiefe emotionale Bedürfnis nach Kontrolle und einem reinen Gewissen.

5. Konkrete gesundheitliche Auswirkungen: Die Risiken einer extrem fettarmen Ernährung

Der Mythos hatte in der Praxis weitreichende, oft gegenteilige Effekte auf die öffentliche Gesundheit. Die großflächige „Low-Fat“-Welle der vergangenen Jahrzehnte hat nicht zu schlankeren, sondern vielerorts zu gewichtigeren Bevölkerungen geführt.

Das Hauptproblem bestand darin, dass Nahrungsfett ein entscheidender Geschmacksträger ist, der zudem für ein angenehmes Mundgefühl (Textur) sorgt. Um Lebensmittel nach dem Entzug des Fettes weiterhin schmackhaft zu machen, kompensierte die Lebensmittelindustrie den Verlust massiv durch den Zusatz von Zucker, Maissirup und raffinierten Kohlenhydraten. Viele Verbraucher wähnten sich in Sicherheit und konsumierten große Mengen dieser zuckerreichen Diätprodukte, was unweigerlich zu Blutzuckerspitzen, Insulinreaktionen und Heißhungerattacken führte.

Dieses Phänomen wird durch den *Halo-Effekt* (Heiligenschein-Effekt) verstärkt. Steht auf einer Verpackung „fettarm“, wird das Produkt unbewusst als durchweg gesund wahrgenommen. Das verleitet dazu, deutlich größere Portionen davon zu verzehren. So führt der Versuch, Kalorien über Fett zu sparen, am Ende oft zu einer deutlich positiven Energiebilanz.

Darüber hinaus birgt ein radikaler Verzicht auf gesunde Fette (wie sie in Avocados, Nüssen, Olivenöl, fettem Seefisch oder Leinsamen vorkommen) handfeste gesundheitliche Risiken für den Organismus:

- **Mangel an fettlöslichen Vitaminen:** Ohne Nahrungsfett kann der Darm die Vitamine A, D, E und K nur unzureichend aufnehmen. Dies kann das Immunsystem schwächen und die Knochengesundheit gefährden.

- **Hormonelle Dysbalancen:** Fette (und sogar das oft kritisierte Cholesterin) sind essenzielle Bausteine für Steroidhormone. Ein extremer Fettmangel kann unter anderem zu Libidoverlust, Erschöpfung und bei Frauen zum Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhoe) führen.
- **Fehlende Sättigung:** Fett verzögert die Magenentleerung und stimuliert die Ausschüttung von Sättigungshormonen wie Cholecystokinin (CCK). Wer zu fettarm isst, kämpft oft mit chronischem Hungergefühl und permanentem Verlangen nach Snacks.
- **Gallenblasenprobleme:** Die Gallenblase entleert sich primär, um Fette zu verdauen. Bei langanhaltenden, extrem fettarmen Diäten wird die Galle nicht regelmäßig gespült, was das Risiko für schmerzhafte Gallensteine drastisch erhöhen kann.

6. Empathie & Entlastung: Ein neuer, entspannter Umgang mit Nahrungsfetten

Wenn Sie über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg den Rand vom Schinken abgeschnitten, das Olivenöl im Salat nur tropfenweise dosiert und Vollfettprodukte aus Ihrem Kühlschrank verbannt haben, dann ist das absolut verständlich und nachvollziehbar. Sie haben schlichtweg den Empfehlungen gefolgt, die Ihnen von Behörden, Medien und oft auch von medizinischem Fachpersonal, das sich auf damalige, nach bestem Wissen und Gewissen erstellte Leitlinien stützte, vermittelt wurden. Der aufrichtige Wunsch, gesund zu bleiben und auf den eigenen Körper zu achten, verdient Respekt, keine Vorwürfe.

Die gute Nachricht ist jedoch: Sie dürfen aufatmen und dieses starre Dogma loslassen. Fett ist nicht Ihr Feind. Ganz im Gegenteil: Hochwertige, natürliche Fette sind essenzielle Begleiter auf dem Weg zu einem vitalen Körper und geistigem Wohlbefinden.

Sie dürfen Olivenöl, Nüsse, Eier, fetten Seefisch oder auch die reife Avocado ohne schlechtes Gewissen genießen. Diese Lebensmittel spenden nicht nur unverzichtbare Nährstoffe, sondern bringen etwas zurück, was bei strengen Diäten fast immer verloren geht: den echten Genuss beim Essen und eine anhaltende, tiefe Sättigung. Wer sich von einer fettarmen Diät zur nächsten quält, leidet oft nicht an mangelnder Willenskraft, sondern schlicht an einem physiologischen Mangel an jenen Nährstoffen, die dem Gehirn signalisieren: "Ich bin satt und zufrieden."

Ein nachhaltiges Gewichts- und Gesundheitsmanagement fokussiert sich nicht auf die panische Vermeidung einzelner Nährstoffe. Es betrachtet die gesamte Ernährung. Der Weg führt

idealerweise hin zu naturbelassenen, gering verarbeiteten Lebensmitteln (Whole Foods). Ein ausgewogenes Essen mit einer angemessenen Portion hochwertigen Fettes stabilisiert den Blutzucker, verhindert Heißhunger und nährt die Zellen.

Lernen Sie wieder, den Signalen Ihres Körpers zu vertrauen. Fett gibt den Speisen Seele und Charakter. Wenn Sie Mahlzeiten zu sich nehmen, die Sie wirklich nähren und befriedigen, schützen Sie sich sehr viel effektiver vor ungewollten Gewichtsschwankungen als durch den Verzehr künstlicher, steriler „Light“-Produkte. Ihr Körper ist ein Meisterwerk, das bestens mit echter, natürlicher Nahrung umzugehen weiß – geben Sie ihm die Erlaubnis dazu.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.