

Medizin

Währschafter Käse vom Senn schont unser Herz**Schweizer Alpkäse enthält bedeutend mehr ungesättigte Fettsäuren als «Industriekäse»**

VON MICHAEL HAGMANN

Käse ist fett und daher ungesund, vor allem fürs Herz und die Blutgefässe. Was lange Zeit als Binsenweisheit unter Ernährungswissenschaftlern galt, muss nun möglicherweise revidiert werden. Zumindest, wenns um (Schweizer) Alpkäse geht. Dieser enthält nämlich bedeutend mehr wertvolle ungesättigte Fettsäuren als herkömmlicher «Industriekäse». Das ergab eine am Dienstag in der Fachzeitschrift «Circulation» veröffentlichte Studie von Ärzten des Kantonsspitals Baden in Zusammenarbeit mit der ETH Zürich.

Auf die Spur des Alpkäses brachte das Team um den Internisten Hansjürg Beer die oft kolportierte Langlebigkeit der Bevölkerung von Gstaad beziehungsweise des Saanenlandes und deren geringe Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Paradoxerweise führen viele Bergbewohner ihre gute Gesundheit gerade auf fetten Alpkäse zurück.

Als «Schweizer Bergparadox» bezeichneten Beer und seine Kollegen die gute Gesundheit der Bergler bei offenbar «ungesunder» Ernährung, in Anlehnung an das so genannte «French Paradox». Auch die Franzosen haben nämlich eine Schwäche für Fettiges - etwa in Form von Foie gras - und leben auch sonst oft alles andere als gesund, erleiden aber trotzdem bedeutend weniger Herzinfarkte als etwa Deutsche oder Engländer.

Omega-3-Fettsäuren senken das Infarktrisiko um bis zu 50 Prozent

Das Geheimnis der Franzosen: ihre «mediterrane» Ernährung, die nebst Fettbomben auch Rotwein (in Massen!), viel Gemüse, Fisch und Olivenöl enthält. Alles Nahrungsmittel also, die herzschtzende Stoffe enthalten wie so genannte Omega-3-Fettsäuren. Mehrere Studien haben inzwischen gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren das Risiko eines Herzinfarkts oder plötzlichen Herztods um bis zu 50 Prozent senken können.

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann unser Körper nicht selber herstellen und muss sie daher mit der Nahrung aufnehmen, etwa durch Leinsamen, Nüsse, grünes Gemüse oder fette Fische wie Hering und Makrele. Oder durch Rohmilchkäse, wie er vom Senn auf der Alp gekäst wird. Denn auch Alpkäse, das ergab die jetzige Untersuchung, enthält einen relativ hohen Anteil an Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure.

Um die angeblich gesundheitsfördernde Wirkung des Alpkäses aufzuklären, untersuchte Hansjürg Beers Mitarbeiterin Christa Hauswirth in ihrer Doktorarbeit zusammen mit dem ETH-Agronomen Martin Scheeder 40 Käsesorten auf ihre Fettsäurezusammensetzung: zwölf verschiedene Gstaader Alpkäse, sieben industriell hergestellte Emmentaler, sieben englische Cheddars, sechs Käse von Kühen, die mit Leinsamen zugefüttert wurden, und acht Alpkäse von Kühen, die teilweise Silofutter bekamen.

Je mehr Gras die Kühe fressen, desto mehr Linolensäure hat es im Käse

Dabei schnitt der «echte» Alpkäse mit Abstand am besten ab. Er enthält nicht nur 4-mal mehr Linolensäure als Cheddar und 2,5-mal mehr als Emmentaler, sondern auch einen geringeren Anteil an gesättigten und daher «ungesunden» Fettsäuren als alle anderen Käsearten. «Grünes Pflanzenmaterial, etwa auf Alpwiesen, enthält einen hohen Anteil Linolensäure. Je mehr Gras die Kühe fressen, desto mehr Linolensäure ist in der Milch und desto günstiger ist die Fettsäurezusammensetzung im Käse - und übrigens auch im Fleisch», erklärt Martin Scheeder. «Es ist also hauptsächlich ein Graseffekt und nicht ein eigentlicher Alpeffekt.» International schneide Schweizer Käse generell gut ab, da hier zu Lande (nicht nur auf Alpwiesen) mehr Gras verfüttert werde als in anderen Ländern.

Heisst das, man kann in Zukunft auf Fisch und Gemüse verzichten und stattdessen seinen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren durch Alpkäse decken? Wohl kaum. Denn auch beim Alpkäse besteht der überwiegende Teil des Fetts aus eher ungesunden, gesättigten Fettsäuren. «Daher ist es nicht das Gleiche, ob man nun Alpkäse oder Fisch isst», warnt Hansjürg Beer.

Sein Tipp für Käsefans, denen ihre Gesundheit (sprichwörtlich) am Herzen liegt: «Man sollte darauf achten, welchen Käse man isst. Denn durch einen einfachen Käse-Wechsel kann man 10 bis 20 Prozent mehr an Omega-3-Fettsäuren aufnehmen, die einem sonst fehlen würden.» Und dabei müsste man noch nicht einmal seine Ernährungsgewohnheiten umstellen.

[Links](#)

Innere Medizin am Kantonsspital Baden

Institut für Nutztierwissenschaften der ETH Zürich, Gruppe Tierernährung

Omega-Fettsäuren

Wissenswertes über Omega-Fettsäuren