

Alpkäse gegen den Herzinfarkt?

Alpkäse weist laut Untersuchungen der ETH einen besonders hohen Anteil von gesundheitlich wichtigen, ungesättigten Fettsäuren auf

Oberwallis. — Alpkäse weist einen markant höheren Anteil von gesunden, ungesättigten Fettsäuren auf. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung, die von Schweizer Ärzten und der ETH Zürich angestellt worden ist. Nun läuft eine breit angelegte Studie, die diese Annahme weiter untermauern soll. Die Hinweise, dass neben Gemüse, Rotwein und Olivenöl auch Alpkäse zu den Herzinfarkt-Verhinderern zählen könnte, sind eindeutig.

Die Ärztin Christa B. Hauswirth, die selber aus dem Alpenraum stammt, ging eigentlich von der Legende von der besonderen Langlebigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner der Region Gstaad/Saanenland und des ganzen Alpenraums aus. Ähnliche Hinweise gab es immer wieder von ausländischen Bergregionen. Eine nähere Überprüfung der Ernährungsgewohnheiten führte offenbar zum — Käse. Was zuerst nur eine Annahme, also eine Hypothese gewesen war, hat sich im Verlauf weiterer Untersuchungen durch die Eidgenössische Technische Hochschule (ETH) in Zürich bestätigt. Erste Ergebnisse und Hinweise der Arbeit von Dr. med. Christa B. Hauswirth, Professor Dr. med. Jürg Beer und von Martin Scheeder von der ETH sind kürzlich am Kardiologie-Meeting der USA in Chicago präsentiert worden.

Vom «French Paradox» ...

Die Kurzvorstellung der Grundausrichtung der laufenden Studie zu den segensreichen Auswirkungen des Verzehrs von Alpkäse aus Rohmilch läuft unter dem Titel «Swiss Alpine Paradox» — analog zum medizinisch gängigen «French Paradox». Was da reichlich Fachchinesisch tönt, ist ganz einfach: Obwohl die Bewohner gewisser Regionen Frankreichs bekanntlich keine Kostverächter sind, Gänseleber und andere Fettbomber lieben, vielfach sogar



Käse aus Rohmilch von Kühen, die auf Alpweiden grasen, weisen einen markant höheren Anteil von gesundheitlich bekömmlichen, ungesättigten Fettsäuren auf. Das hat eine Untersuchung von verschiedenen Käseproben durch die ETH Zürich ergeben. Nun werden weiterführende Studien unternommen.

Foto Peter Rittler

ständig ihre Gauloises-Zigaretten paffen, ist die Herzinfarktrate und der plötzliche Herztod dort wesentlich weniger häufig, als in Vergleichsgebieten. Untersuchungen haben ergeben, dass auch der Konsum von Rotwein, der gewisse Stoffe enthält, für diese tiefere Infarktrate verantwortlich ist. Ebenso gilt der Verzehr von Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl als Prävention für Herz- und Kreislauferkrankungen. Seit Studien diese Zusammenhänge aufgezeigt haben, stiegen sowohl Konsum wie auch Preise für diese Nahrungsmittel. Vor allem in den USA haben viele Menschen aus gesundheitlichen Überlegungen vom Whiskey auf Rotwein gewechselt. Die Preise von renommierten Rotweinen gingen in den letzten Jahren auch aus diesem Grunde in den Lift.

... zum «Swiss Alpine Paradox»?

Frau Christa B. Hauswirth, die damals am Kantonsspital Baden unter Professor Jürg H. Beer arbeitete, ging vom Wissen aus,

dass der regelmässige Konsum von ungesättigten Fettsäuren (vor allem die Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren) das Risiko des plötzlichen Herztodes und das Infarktrisiko merklich senkt.

Auf jeden Fall entfaltet ein Gramm dieser ungesättigten Fettsäuren pro Tag unbestritten eine gesundheitlich heilsame Wirkung. Die junge Ärztin hatte selber immer wieder davon gehört, dass die Langlebigkeit der Einwohnerschaft gewisser Bergregionen auf den regelmässigen Verzehr von Käse zurückgeführt wurde. Allerdings musste der Käse aus der Milch von Kühen gewonnen werden, die auf Alpweiden grasen und deren Rohmilch direkt und ohne Zugabe anderer Futterstoffe zu Alpkäse verarbeitet wurde.

Das «Swiss Alpine Paradox» bestünde nun darin, dass Käse bisher ebenso wie Butter, Fleisch und Wurst als ausgesprochener Träger der gesundheitlich problematischen, gesättigten Fettsäuren galt.

An der ETH Zürich untersucht

Von der Annahme ausgehend, dass der Käse von Kühen, die auf Alpweiden grasen, höhere Omega-3-Fettsäuren enthalten könnte, sind Proben von verschiedenen Käsesorten an der ETH Zürich eingehend untersucht und verglichen worden.

Es handelte sich dabei um Alpkäse aus Gstaad, der aus Milch der Sömmerung auf Alpweiden gemacht worden war, um Käse mit teilweise Silage-Zugaben beim Futter, dann um industriell hergestellte Emmentaler und schliesslich noch englischer Cheddar-Käse.

Das Ergebnis ist überzeugend: Alpkäse weist einen Anteil von 2,05 Prozent/Gramm an Omega-3-Fettsäuren auf, Silage-Käse einen solchen von 1,46, Emmentaler einen Wert von 1,12 und Cheddar-Käse (der als besonders gesund verschriene Hüttenkäse) gar nur einen Wert von 0,66. Die Untersuchungen wurden mit neuesten Methoden

und nach strengen internationalen Richtlinien durchgeführt.

Wenn schon, dann Alpkäse

Wir haben am Montagabend mit Professor Dr. Jürg Beer vom Kantonsspital Baden Kontakt aufgenommen. Er hat die Ergebnisse der Studie, die zur Hauptsache von Dr. Christa Hauswirth durchgeführt wurde, vollumfänglich bestätigt. Der Alpkäse schneide im Vergleich zu anderen Produkten mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (und die als gesund anerkannt sind) nicht schlecht ab. Freilich gebe es in jedem Käse auch gesättigte Fette. Sein Fazit für Gesundheitsbewusste auf Grund dieser ersten Ergebnisse: «Wenn schon Käse, dann den richtigen Käse, also vollfetten Alpkäse.» Es handle sich bei den bereits durchgeführten Untersuchungen um einen ersten Pilot. Die weiteren, zurzeit laufenden Untersuchungen drehen sich darum, die Ergebnisse zu vertiefen und zu bestätigen. Dann erst müssten weitere Tests

Fondue wie Fisch?

Ith) Im so genannten «Abstract», also in einer kurzen Präsentation der Studie von Dr. Christa Hauswirth ist davon die Rede, dass Alpkäse aus Rohmilch einen viermal höheren Anteil von ungesättigten Fettsäuren aufweist, als beispielsweise der als besonders gesund geltende Hüttenkäse (Cheddarcheese). Im Aufriss zur gegenwärtig weiterlaufenden Studie wird davon ausgegangen, dass ein Käsefondue aus Alpkäse etwa gleich viel ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) enthält wie eine Fischmahlzeit.

Dieser Wert dürfte überdies auch ohne Weiteres auf die Raclette übertragbar sein. Allerdings müsste auch hier der Rohstoff ein Alpkäse aus Rohmilch sein. Milch, die unter Verfeinerung von Silage-Zusätzen oder Kraftfutter-Beimischung zustande kommt, weist markant schlechtere Werte auf.

Für die Berglandwirtschaft und dort für die Nutzung der Alpweiden könnten schon die ersten Befunde aus der Untersuchung von Dr. Hauswirth, Professor Beer und Martin Scheeder von der ETH durchaus interessante Perspektiven aufweisen. Interessant ist auch, dass bekanntlich die biologische Landwirtschaft auf Zusätze verzichtet, weil sie der Bildung von ungesättigten Fettsäuren im Käse zuträglich sind.

und Untersuchungen an «Mäusen und Menschen» folgen, um den vermuteten gesundheitsfördernden Effekt nachzuweisen, sagt Professor Beer. Dazu sei es noch ein langer Weg. Aber die ersten Anzeichen deuten darauf hin, dass Alpkäse bald schon in einem Atemzug mit Fischmahlzeiten, Olivenöl und Rotwein genannt werden könnte, wenn es um gesunde Ernährung geht.

Ith