Von Banting über Osler bis Jason Fung – 160 Jahre metabolische Medizin vor und nach der Fett-Hypothese

Eine historische Analyse für Prävention, Public Health und Ernährungsmedizin

Autor: Uwe - Michael Werner

Gesundheitswissenschaftler | Coach | Therapeut | Trainer | Dozent

Abstract

Die Ursprünge metabolischer Ernährungsansätze reichen bis ins 19. Jahrhundert zurück. Bereits William Banting und später Sir William Osler beschrieben therapeutische Konzepte zur Behandlung von Adipositas und Diabetes. Im 21. Jahrhundert erleben diese Ideen durch Jason Fung eine Renaissance. Dieser Beitrag ordnet die historische Entwicklung wissenschaftlich ein und diskutiert deren Relevanz für Prävention und Public Health.

Einleitung

Adipositas und Typ-2-Diabetes gehören zu den größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Besonders kontrovers diskutiert werden Fett, Kohlenhydrate und tierische Lebensmittel. Historische Quellen zeigen jedoch, dass viele heutige Konzepte bereits vor über 150 Jahren Bestandteil medizinischer Überlegungen waren.

William Banting (1863)

William Banting veröffentlichte 1863 seine Schrift Letter on Corpulence. Er reduzierte Zucker, Brot, Kartoffeln und Bier und bevorzugte Fleisch, Fisch und Eier. Seine Arbeit gilt als frühe dokumentierte metabolische Intervention.

Sir William Osler (1892)

Osler veröffentlichte The Principles and Practice of Medicine. Obwohl es kein Ernährungsbuch war, finden sich therapeutische Ansätze bei Diabetes, Adipositas und Gicht. Es existieren jedoch keine allgemeinen Makronährstoffvorgaben für die Gesamtbevölkerung.

Jason Fung und die Wiederentdeckung

Jason Fung greift historische Konzepte auf und beschreibt eine Ernährung mit 65 % Fett, 32 % Protein und 3 % Kohlenhydraten. Wissenschaftlich muss zwischen Oslers Originalwerk und modernen Interpretationen unterschieden werden.

Der Paradigmenwechsel des 20. Jahrhunderts

Mit der Entdeckung des Insulins und der späteren Fett-Hypothese veränderten sich die Ernährungsempfehlungen weltweit. Gleichzeitig nahm die Verfügbarkeit ultraverarbeiteter Lebensmittel deutlich zu.

Das Public-Health-Paradoxon

Parallel zu modernen Ernährungsempfehlungen stiegen Adipositas, Typ-2-Diabetes, metabolisches Syndrom und Fettleber weltweit an. Dies beweist keine Kausalität, wirft jedoch wissenschaftlich relevante Fragen auf.

Ultraverarbeitete Lebensmittel

Die Forschung richtet den Fokus zunehmend auf den Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln. Besonders problematisch erscheinen zuckerhaltige Getränke, raffinierte Stärkeprodukte und industrielle Fertigprodukte.

Konsequenzen für die Präventionsmedizin

Eine moderne Präventionsstrategie sollte Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und langfristige Verhaltensänderungen miteinander verbinden.

Diskussion

Historische Ernährungskonzepte und moderne Evidenz sollten gemeinsam betrachtet werden. Ziel ist nicht die Verteidigung einzelner Diäten, sondern die Förderung metabolischer Gesundheit.

Fazit

Die entscheidende Frage lautet nicht, welche Diät die beste ist, sondern welche Lebensweise die menschliche Biologie langfristig unterstützt.

Literatur (APA-Arbeitsfassung)

Banting (1863); Osler (1892); Fung (2026); Phinney & Volek (2011); Bikman (2020); WHO-Publikationen zu nichtübertragbaren Erkrankungen.