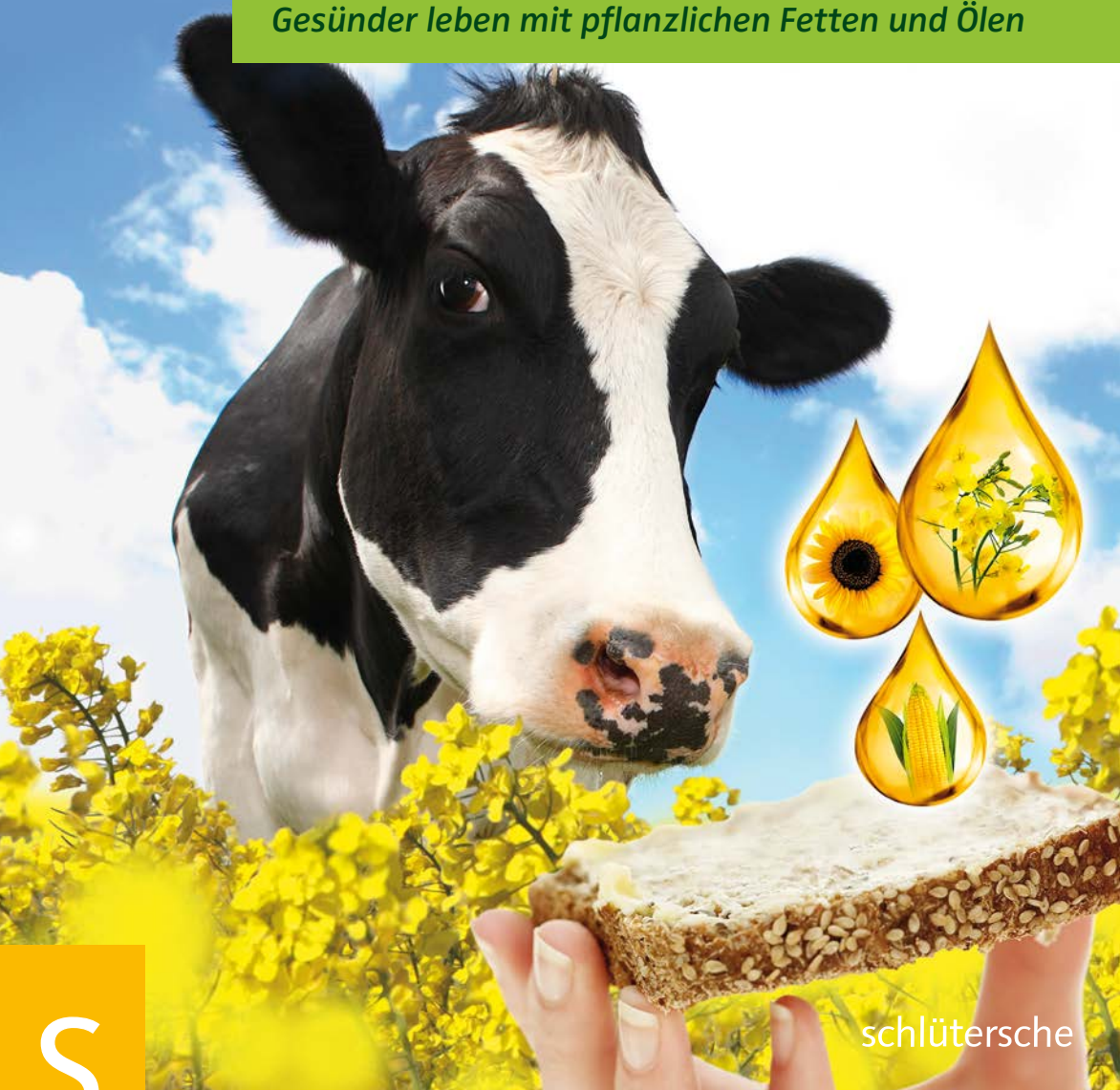


SVEN-DAVID MÜLLER

Kühe würden Margarine kaufen

Gesünder leben mit pflanzlichen Fetten und Ölen



S

schlütersche



WAS SIE ÜBER FETTE WISSEN MÜSSEN

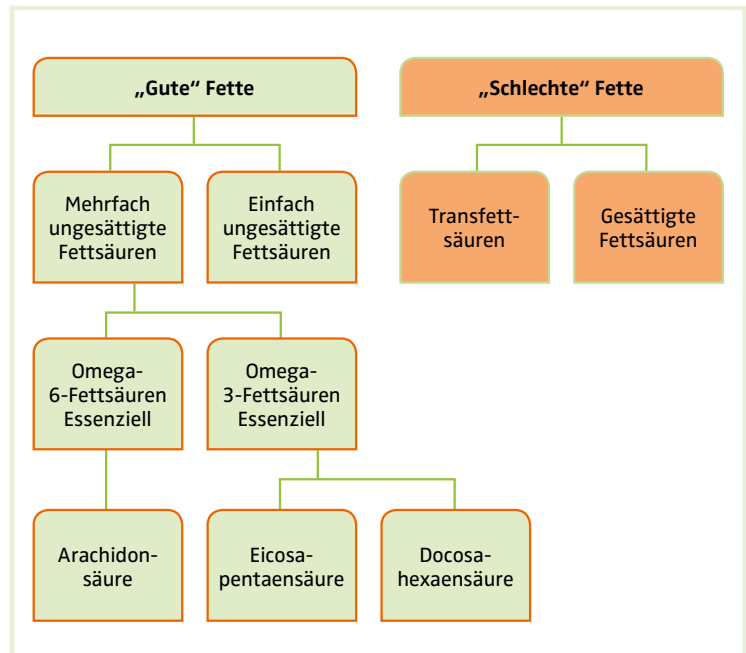
Fette sind ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung, der Mensch braucht sie zum Überleben. Dennoch haben Fette einen schlechten Ruf – sie sollen dick und auf Dauer sogar krank machen. Ein Widerspruch oder zwei Seiten einer Medaille? Sicher ist: Fett ist nicht gleich Fett!



Gesunde und ungesunde Fette

Fette kommen in unserer Nahrung fast überall vor, in tierischen Produkten und in pflanzlichen. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Den Hauptteil der Nahrungsfette bilden die Triglyceride, die aus Glycerin und drei Fettsäuren bestehen. Dabei sind die Fettsäuren jeweils mit einem Molekül Glycerin verbunden. Entscheidend für die gesundheitliche Bedeutung einer Fettsäure ist die Kettenlänge (Anzahl der Kohlenstoff-Atome, C-Atome), die Anzahl der Doppelbindungen und schließlich auch die Position der Doppelbindungen. Hat eine Fettsäure keine Doppelbindung, spricht man von einer gesättigten Fettsäure. Fettsäuren mit einer Doppelbindung nennt man „einfach ungesättigt“, mit zwei Doppelbindungen „zweifach ungesättigt“ etc.

Welche Fette gibt es? – So werden die Fette eingeteilt.



Gesättigte Fettsäuren sind für den Körper nicht lebenswichtig. Er kann sie selbst aus Nahrungsbestandteilen in Leber und Fettgewebe herstellen. Fette mit gesättigten Fettsäuren sind der Gesundheit nicht zuträglich und sollten insbesondere bei erhöhtem Cholesterinspiegel nicht in größeren Mengen gegessen werden.

Einfach ungesättigte Fettsäuren stammen vorwiegend aus Pflanzen, so zum Beispiel die Ölsäure in Olivenöl. Genau wie die gesättigten Fettsäuren sind sie für den Organismus entbehrlich. Sie sind in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind Oliven- und Erdnussöl sowie Haselnüsse.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die zum Beispiel reichlich in Rapsöl enthalten sind, verleihen dem Fett einen hohen Gesundheitswert. Die Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und die Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) sind zudem essenzielle Fettsäuren, also lebensnotwendig für den Körper. Sie senken das LDL-Cholesterin und die Triglyceride und erhöhen das HDL-Cholesterin.



Essenzielle Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Er ist darauf angewiesen, dass sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Wenn von „schlechten“ Fetten die Rede ist, sind vor allem gesättigte Fettsäuren – meist in tierischen Fetten – gemeint. Schlecht sind sie deshalb, weil sie das Risiko der Arterienverkalkung steigern und zu einem Anstieg des gesundheitsgefährdenden LDL-Cholesterins führen.

Übersicht: Fette, ihre Wirkungen, optionale Tagesmengen und Vorkommen

FETTSORTE	WIRKUNGEN IM KÖRPER	OPTIMALE TAGESMENGE BEI EINER GESAMTENERGIEZUFUHR VON 2.000 kcal	VORKOMMEN IN LEBENSMITTELN UND ÖLEN
Transfettsäuren	Sehr schädlich	max. 2 g	<ul style="list-style-type: none"> • In industriell hergestellten Backwaren, Süßwaren und Fertiggerichten • Außerdem in Fetten aus Rind- und Lammfleisch sowie Milchfetten und Butter
Gesättigte Fettsäuren	Ungünstig	22 g	<ul style="list-style-type: none"> • In tierischen Produkten wie Fleisch, Milch, Käse, Sahne etc. • Außerdem in Palmfett und Kokosfett
Einfach ungesättigte Fette	Günstig	22 g	<ul style="list-style-type: none"> • In pflanzlichen Ölen wie Olivenöl und Erdnussöl • In Nüssen
Mehrfach (zweifach) ungesättigte Fette: Omega-6, z. B. Linolsäure (essenziell)	Positive Wirkung, wenn nicht zu viel aufgenommen wird	12 g bis 17,6 g (Omega-6)	<ul style="list-style-type: none"> • Große Mengen in Sonnenblumenöl, Distelöl und Walnussöl • Geringere Mengen in fast allen anderen Lebensmitteln
Mehrfach (dreifach) ungesättigte Fette: Omega-3, z. B. Alpha-Linolensäure (essenziell)	Besonders positiv	3 g bis 4,4 g (Omega-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Große Mengen in fettreichen Fischen, Rapsöl und besonders Leinöl • Geringere Mengen in Walnussöl und Hanföl