

ERNÄHRUNG

Fette

Fette haben ungerechterweise einen sehr schlechten Ruf in unserer Gesellschaft. Sie erfüllen lebenswichtige Funktionen und sind für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit unentbehrlich! Fette werden nach ihrer Herkunft in tierische und pflanzliche Fette oder nach ihrer Eigenschaft in feste und flüssige Fette eingeteilt. Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von 30 - 40 % der benötigten Gesamt-energie über Fette. Pro kg Körpergewicht entspricht dies pro Tag ca. 1 – 1,5 Gramm Fett.

Funktionen

- Energielieferant: Fette liefern pro Gramm 9,3 kcal Energie
- Depotfett: als Energiespeicher
als Kälteschutz
zum Schutz innerer Organe (Leber, Niere, Auge, Gehirn)
- Trägersubstanz für die Vitamine A, D, E, K und Aromastoffe
- Strukturelle Funktion Ist ein wesentlicher Bestandteil aller Zellmembranen
- Ausgangssubstanz z. B. für Hormone und Cholesterin

Chemische Zusammensetzung

Fette sind Verbindungen aus Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H)

Gesättigte und ungesättigte Fette

Pflanzliche Fette und Öle liefern hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren (Ausnahmen: Kakaobutter, Kokosfett, Palmfett)

Tierische Fette liefern hauptsächlich gesättigte Fettsäuren (Anteil der gesättigten Fettsäuren bei Schweine-schmalz, Enten-, Gänse- und Hähnchenfett ist nur rund 40 %)

Gesättigte Fettsäuren nicht mehr als 10 % der Gesamt-Tageskalorien, also max. ca. 30 gr.
vor allem in Wurst, Fleisch, Käse, Butter, Kokosfett, Backwaren, Schokolade
Nicht essentiell, der Körper kann sie selber herstellen
Erhöhen die Blutfettwerte

Ungesättigte Fettsäuren einfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 9 Fettsäure)

- z. B. in Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Fischöl, Maiskeimöl
- Deutliche Senkung des Cholesterinspiegels, „gutes“ HDL bleibt konstant
- Halten die Blutgefässe gesund

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren)

- Omega 3: Leinöl!, Hanföl, Fisch!
 - Omega 6: Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Sojaöl,
 - sind essentiell, der Körper kann sie nicht selber herstellen
 - positiven Einfluss auf den Fettspiegel im Blut
 - senken das Gesamtcholesterin
 - senken den Blutdruck
 - entzündungshemmend (Omega 3)
 - Schützen Herz und Kreislauf
 - Wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit
 - Bestandteil der Zellmembrane
- Rapsöl hat ein ideales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6!

Sind gesättigte Fettsäuren wirklich schlecht?

Gesättigte Fettsäuren wurden und werden mit dem „bösen“ LDL – Cholesterin in Verbindung gebracht. Neuste und grossangelegte Studien der WHO zeigen, dass vier der sieben wichtigsten gesättigten Fettsäuren das LDL – Cholesterin nicht erhöhen. Ein erhöhter Anteil an gesättigten Fettsäuren in der Nahrung konnte in keinen Zusammenhang mit einer Zunahme von Herzkrankheiten gestellt werden! Zu bedenken ist auch, dass bereits die Muttermilch einen Anteil von 40 – 45 % an gesättigten Fettsäuren aufweist. Die noch immer offizielle Angaben von maximal 10 % ges. Fettsäuren an der Gesamtenergie wird in absehbarer Zeit korrigiert werden.

Fettsparticks

Viele Fette verbergen sich gut versteckt in Wurst, Käse, Schokolade, Nüssen, Eiern, Süssigkeiten. Diese Fette sind nicht generell schlecht, aber ihre Kaloriendichte muss in den täglichen Energiebedarf eingerechnet werden.

- Magere Wurst- und Fleischwaren wählen
- Fettarme Käse- und Milchprodukte wählen
- Frittierte und panierte Lebensmittel nur selten konsumieren
- Bratensauce, Kräuterbutter etc. entfernen
- Mit Streichfetten sparsam umgehen
- Butter nicht zu kalt servieren damit sie gut streichbar ist
- Produkte aus Hefeteig solchen von Blätterteig vorziehen
- Produkte statt frittieren im Backofen zubereiten
- Allgemein fettreiche Rezepte meiden

Fette verwenden

Backen	Butter, Schmalz
Braten	Rapsöl, Erdnussöl, Schmalz, Butter
Frittieren	Erdnussöl, Schmalz, Rapsöl raffiniert

Butter contra Margarine

Die Butter hat in den letzten Jahren ein schlechtes Image bekommen. Zu unrecht! Die Butter ist zu 100 % ein Naturprodukt und ein wichtiger Lieferant der fettlöslichen Vitaminen A, D und E. Unter den tierischen Fetten nimmt die Butter in Bezug auf die ungesättigten Fettsäuren eine Sonderstellung ein. Die Butter enthält insgesamt 76 verschiedene Fettsäuren. Davon sind 58 – 65 % gesättigte Fettsäuren, 29 – 37 % einfachungesättigt und 3,8 – 6,5 % mehrfachungesättigt. Die Menschheit ernährt sich seit Jahrtausenden von Butter und Milchprodukten, ohne dass sie davon krank geworden ist. Dass in der heutigen Zeit viele Menschen an Arteriosklerose und anderen Gefässerkrankungen leiden, kann nicht der Butter zugeschrieben werden. Denn der Butterkonsum nimmt schon lange ab, die Zahl der Erkrankungen aber noch immer zu. Der Grund dafür ist vielmehr in den gehärteten Fetten, in zu wenig Bewegung sowie dem grossen Konsum von ausgemahlten Mehlen, Zucker und Fabrikfetten (Margarine etc.) zu suchen. Die Margarine ist ein Kunstprodukt, das Fabrikationsprozesse wie Entsäuerung, Bleichung, Desodionierung, Blankfiltrierung, Härtung, Umesterung und Emulgierung unterzogen wird. Ausserdem enthalten Margarinen Transfettsäuren und Antispritzmittel. Nach neusten Erkenntnissen führen diese zu einer erhöhten Aggressionen. Margarine hat in einer gesunden Ernährung keinen Platz!

Gehärtete Fette und Transfettsäuren

Gehärtete Fette sind Öle, die durch Hydrierung (Zuführen von Wasserstoff) verfestigt wurden. Dadurch bekommen sie bessere technische Eigenschaften wie höherer Schmelzpunkt und Rauchpunkt und eine längere Lagerfähigkeit. Gehärtete Fette werden unter anderem eingesetzt bei Margarine, Kartoffelchips, Frittierprodukten, Gebäcken, Fertiggerichten, Blätterteig, Instantsuppen oder Brotaufstrichen, kurz bei industriell gefertigten Lebensmitteln. Als ein Nebenprodukt von gehärteten Fetten können sich Transfettsäuren bilden. Diese erhöhen das LDL – Cholesterin im Blut und sind daher mitverantwortlich für koronare Herzerkrankungen. Transfettsäuren kommen auch in natürlichen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Fleisch vor. In dieser natürlichen Form sind sie aber in der Regel gut abbaubar.

Transfettsäuren können auch entstehen, wenn mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6) über 130 °C erhitzt werden. Also beim Anbraten auf Omega 9 Fettsäuren ausweichen!

Polyphenole – die Gesundheitsmacher

Pflanzen bilden Stoffe, die sie vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt. Dazu gehören die Polyphenole, die den sekundären Pflanzenstoffen angehören. Polyphenole kommen in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vor, besonders viele stecken jedoch in den Pflanzenölen und hier vor allem im Olivenöl. Sie können vor Herzkrankheiten, Entzündungen und sogar vor Krebs schützen. Ein gutes Olivenöl sollte mind. 300 – 500 mg Polyphenole pro Liter enthalten, in einem Öl der Spitzenklasse sogar bis 800 mg! Öle mit einem Gehalt von weniger als 50 mg Polyphenol pro Liter wirken sich nicht mehr positiv auf die Gesundheit aus. Ein Olivenöl mit viel Polyphenol schmeckt ausgeprägt bitter und ist lange haltbar.

Empfehlung

Fette und Öle nicht verdammen, sie erfüllen lebenswichtige Funktionen und sind Träger der fettlöslichen Vitamine. Pflanzliche Öle bewusst in die Ernährung einplanen, dafür die tierischen Fette, vor allem Wurstwaren, etwas einschränken. Verschiedene Pflanzenöle verwenden, Abwechslung in den Speiseplan bringen. Auf verdeckte und ungesunde Fette (Kartoffelchips, Frittierprodukte, Gebäcke, Blätterteig, Fertiggerichte etc) achten. Diese enthalten neben den gehärteten Fetten und Transfettsäuren oft weitere ungesunde Zusatzstoffe. Butter ist Margarine auf jeden Fall vorzuziehen. Beim braten die Pfanne erhitzen und dann erst das Fett eingeben.

Die Tendenz geht in die Richtung, dass sich der Anteil der täglichen Gesamt-Energiemenge aus 40 – 45 % Kohlenhydrate, 40 % Fett und 20 % Eiweiss zusammen setzt.