



Inhalt

Gesättigte Fettsäuren

Fleisch, Speck, Wurstwaren, Milchprodukte
Kokosöl

Einfach gesättigte Fettsäuren

Olivenöl, Avocado, Nüsse

Mehrfach gesättigte Fettsäuren Omega 3

fettreicher Fisch (Lachs, Aal), Walnüsse, Leinöl,
Rapsöl, Hanföl

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega 6

Sonnenblumenöl

Transfette

Süßigkeiten, Chips, Fast Food, Frittierte Speisen

Cholesterin

tierische Lebensmittel, Eier, Krustentiere, Innereien

Info: Je flüssiger das Fett, desto mehr ungesättigte
Fettsäuren!

Ernährungsempfehlung

30% der Gesamtkalorienzufuhr (täglich)

Diese setzen sich bei einem Erwachsenen zusammen aus: maximal 30g Streichfett in Form von Butter oder Margarine, welche zusammen mit dem Garfett nicht mehr als die Hälfte der Gesamtkalorienzufuhr des Fettes sein sollte. Der Rest befindet sich in den Lebensmitteln als „verstecktes Fett“.

20% des Gesamtfettes sollte aus hochwertigen Speiseölen zugeführt werden.

1 g Fett sind ca. 9 kcal

Und hat somit einen enormen Energiegehalt. Man sollte darauf achten, wenig Fett zu sich zu nehmen, um eine überhöhte Kalorienzufuhr zu vermeiden.

Konsumieren Sie möglichst wenig Transfettsäuren, denn diese begünstigen das schlechten Cholesterin und senken den guten Cholesterinwert im Körper.

10 Regeln der DGE

- Die Lebensmittelvielfalt genießen
- Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
- Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“
- Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein bis zweimal in der Woche; Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Speisefette

ein Grundnahrungsbaustein im Überblick

„Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.“
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung



Überblick Fett

Fett gehört zu den Hauptnährstoffen der menschlichen Ernährung. Es ist ein wichtiger Energieträger und übernimmt wichtige Aufgaben im Stoffwechselkreislauf des Organismus.

Aufgaben

- essentielle* Fettsäuren
- Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A D E K)
- Grundbaustein des Depot- und Organfettes (Polster)
- Wärmehaushalt des Körpers
- Energielieferant
- Energiespeicher
- Baustein von Zellen und Zellwänden
- Geschmacksträger
- liefert Fettbegleitstoffe

Unterteilung der Fette

Herkunft

- tierisch: Butter, Schmalz, Fischöle
- pflanzlich: Pflanzenöle, Nussöle, Kokosfett

Konsistenz

- flüssig: Öle
- halbfest: Butter, Margarine
- fest: Speck

*essentiell=(in der Ernährungslehre) Stoffe oder Elemente, welche nicht selbst vom Körper synthetisiert werden und somit über Nahrung dem Körper zugeführt werden muss.

Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren

...sind in allen Nahrungsfetten enthalten, größtenteils jedoch in tierischen Fetten meist als unsichtbares Fett und weniger in Pflanzlichen Produkten.

Gesättigte Fettsäuren sind keinesfalls schädlich für den Körper. Ihre Hauptaufgaben sind der Wärme- und Energiehaushalt des Körper, sowie die Versorgung von komplexen Enzymen, Vitaminen und Mineralien, welche wir benötigen.

Der ausschlaggebende Punkt darin besteht, dass gesättigte Fette nicht essentiell sind und deshalb selbst vom Körper synthetisiert werden, weshalb die Aufnahme über Nahrung nicht unbedingt notwendig ist.

Übermäßig aufgenommene gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel im Blut.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

...befinden sich vor allem in pflanzlichen Fetten enthalten.

Die einfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich am günstig auf den Cholesterinspiegel aus und verhelfen dem Körper, fettlösliche Vitamine zu verwerten.

Transfette

...sind die ungesunden Fette.

Transfette entstehen durch starke Erhitzung oder industrielle Härtung von ungesättigten Fettsäuren. Sie haben einen negativen Effekt auf die Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Cholesterin

...ist eine fettähnliche Substanz und wird bei vielen lebenswichtigen Prozessen (Hormone, Vitamine etc.) im Körper gebraucht. Jedoch wird 90% Cholesterin selbst vom Körper hergestellt und muss somit nicht übermäßig aufgenommen werden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

...gelten als die essentiellen Fettsäuren und werden in Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren unterteilt.

Sie haben einen positiven Einfluss auf die Fettwerte im Blut und reguliert Entzündungen im Körper. Hierbei wird zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren unterschieden:

Omega-3-Fettsäuren

wirken entzündungshemmend

Omega-6-Fettsäuren

wirken entzündungsfördernd

Deshalb ist ein Verhältnis von 5:1 (Omega-6 : Omega-3) empfohlen, um die gesundheitsfördernden Eigenschaften sinnvoll entfalten zu können.

Durch ihre chemische

Zusammensetzung werden diese Fette schneller ranzig und sollten deshalb im Kühlschrank aufbewahrt werden.

