

NAHRUNGS- FETTE IM FOKUS

Die Wahrheit über Fett



GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Gesättigte Fettsäuren sind ein natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel. Sie kommen hauptsächlich in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vor, etwa in Fleisch und Milchprodukten wie Vollmilch und Butter. Aber auch in manchen Pflanzenölen sind gesättigte Fettsäuren zu finden, z. B. in Palm- und Kokosöl. Der Verzehr gesättigter Fettsäuren sollte möglichst gering gehalten werden. Maximal 10% der täglichen Kalorienaufnahme sollte durch gesättigte Fettsäuren gedeckt werden. Das entspricht bei einer Ernährung mit 2000 Kalorien pro Tag etwa 22 Gramm.

Was hat es mit dem Hype um Kokosöl auf sich? Kokosöl hat wegen angeblich gesundheitsfördernden Eigenschaften in der Vergangenheit viel Aufmerksamkeit in den Medien erhalten. Zwar enthält Kokosöl leicht verdauliche mittelkettige Triglyceride (MCTs), aber eben auch gesättigte Fettsäuren, die man nur sehr sparsam zu sich nehmen sollte. MCTs unterscheiden sich dadurch von anderen Fetten, dass sie vom Darm aus direkt zur Leber transportiert werden, wo sie schnell verwertet werden und sich dadurch nicht so leicht im Fettgewebe absetzen. Bisherige Studien ergaben allerdings noch keinen eindeutigen Beweis für die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Kokosöl. Darum gilt wie bei allen Fetten: Bitte nur in Maßen genießen.

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind ein natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel. Sie stecken meist in Pflanzenölen oder in fettreichen Fisch, Nüssen, Samen und Sojaprodukten. Zwar gibt es keine konkreten Empfehlungen für den Konsum von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, doch die europäischen Gesundheitsbehörden empfehlen, 20-35% der täglichen Gesamtkalorienmenge aus Fetten aufzunehmen.¹ Der Verzehr von ungesättigten Fettsäuren wird ausdrücklich empfohlen, während gesättigte Fettsäuren nur in Maßen empfohlen werden.

DHA, EPA, ALA – Was können Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren sind sogenannte „essentielle“ Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie spielen eine wichtige Rolle für die Gehirnfunktion, Wachstum und Entwicklung und die Herzgesundheit. Omega-3-Fettsäuren gibt es in drei Formen, als EPA, DHA und ALA. Als gesund gelten vor allem EPA und DHA, die hauptsächlich in Fisch vorkommen. Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich und ziehen Sie gegebenenfalls entsprechende Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung, um Ihren Körper mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Auch einfach ungesättigte Fettsäuren kommen in vielen Lebensmitteln vor, hauptsächlich in Pflanzenölen wie Olivenöl, Raps- und Mandelöl, aber auch in Avocados, Nüssen und Samen. Zwar gibt es keine konkreten Empfehlungen für den Konsum von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, doch die europäischen Gesundheitsbehörden empfehlen, 20-35% der täglichen Gesamtkalorienmenge aus Fetten aufzunehmen.

BRINGEN SIE MEDITERRANES FLAIR AUF DEN TELLER

Wer gesättigte Fettsäuren durch Pflanzenfette oder (einfach oder mehrfach) ungesättigte Fettsäuren ersetzt, kann das Risiko einer Herzerkrankung senken. Das geht aus Studien hervor, die den Effekt einer mediterranen Ernährungsweise untersuchen.² Schon 30 Gramm herzgesunde Mandeln enthalten 14 Gramm ungesättigte Fettsäuren – bei gerade einmal einem Gramm gesättigten Fettsäuren. Damit sind Mandeln eine einfache und vielseitige Quelle für „gute“ Nahrungsfette. Der wichtigste Faktor der mediterranen Ernährung ist das an mehrfach ungesättigten Fettsäuren reiche Olivenöl.

Auch Mandeln enthalten einen großen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, nämlich 9 Gramm pro 30-Gramm-Portion (entspricht ca. 50% ihrer Gesamtkalorienmenge).

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Da es unterschiedliche Arten von Fetten gibt, kann man die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Lebensmitteln (und der Ernährung insgesamt) nicht allein nach ihrem Gesamtfettanteil beurteilen. Hier drei hilfreiche Tipps:

1. Verwenden Sie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Lebensmittel, die reich an diesen Fetten sind, z.B. Oliven- oder Rapsöl, können das Risiko von Herzerkrankungen mindern.
2. Vermeiden Sie fettreduzierte Produkte, da diese in der Regel mehr Zucker und Salz enthalten als die Varianten mit natürlichem Fettgehalt. Gesättigte Fettsäuren durch raffinierte Kohlenhydrate und Zuckerzusätze zu ersetzen, kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen und die Triglycerid- und HDL-Werte in die Höhe treiben.
3. Versuchen Sie, hauptsächlich naturbelassene, unverarbeitete Produkte zu essen. Wählen Sie natürliche Quellen für gesunde Fette aus, z.B. Mandeln oder Lachs.

Do oder Don't? Peppen Sie Ihre Ernährung mit gesunden Fetten auf!

DOS!

Eine Handvoll Mandeln à



DONT'S

statt einer Handvoll Chips oder Salztangen

Gemüse mit Olivenöl verfeinern à



statt mit Butter

Omega-3-reicher Lachs vom Grill à



statt frittiertem Hühnchen

Avocado aufs Brot à



statt Mayonnaise oder Salatcreme

GESÄTTIGTE FETT-SÄUREN

- FLEISCH
- VOLLFETT- & FETTREDUZIERTE MILCHPRODUKTE WIE MILCH, KÄSE UND EISCREME
- BUTTER
- PALMÖL
- KOKOSÖL

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETT-SÄUREN

- OLIVENÖL
- RAPSÖL
- NÜSSE & NUSSBUTTER WIE MANDELN UND MANDELBUTTER
- AVOCADOS
- SESAMSAMEN & SESAMÖL

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETT-SÄUREN

- SOJABOHNNEN & SOJAÖL
- NÜSSE & NUSSBUTTER WIE MANDELN UND MANDELBUTTER
- SONNENBLUMENKERNE & SONNENBLUMENÖL
- TOFU



OMEGA-3 FETTSÄUREN

- FETTREICHER FISCH WIE LACHS, MAKRELE UND FORELLE
- RAPSÖL
- MIKROALGEN
- CHIASAMEN
- LEINSAMEN UND LEINÖL

OMEGA-6 FETTSÄUREN

- SONNENBLUMENKERNE & SONNENBLUMENÖL
- SOJABOHNNEN & SOJAÖL
- SESAMSAMEN & SESAMÖL
- MAISÖL

1. EFSA Journal 2010; 8(3):1461.

2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013; 368:1279-1290

© 2016 Almond Board of California. Alle Rechte vorbehalten.