VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Fette – die Auswahl macht´s

Viele unserer Lebensmittel enthalten Fette, aber wenig Fett im Speiseplan ist nicht zwangsläufig gesund. Entscheidend ist die Auswahl der Fette: Pflanzliche Fette enthalten viele essentielle Fettsäuren mit unterschiedlichen positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit.

Fett hat mit 9,3 Kilokalorien pro Gramm die höchste Energiedichte aller Nährstoffe und wird daher oft mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Eine fettarme Ernährung per se zur Gewichtsreduktion wird aber nicht empfohlen. Wichtiger ist es, die Fettqualität und die Gesamtkalorienzufuhr zu beachten. Die durchschnittliche tägliche Gesamtfettaufnahme der Deutschen liegt nahezu in dem von der DGE empfohlenen Rahmen von 30 bis 35 Prozent.

Wirkung auf den Stoffwechsel
Fette sind wichtige Energielieferanten. Sie werden zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (Vitamine E, D, A und K) benötigt, liefern Baumaterial für die Körperzellen und sind Bestandteil von Hormonen. Mit 1 Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht) aus überwiegend pflanzlichen Fetten ist man gut versorgt (etwa 60 – 80 Gramm pro Tag).

Die Fettsäuren haben unterschiedliche Wirkungen:

- **Gesättigte Fettsäuren**
  Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren erhöht die Konzentration an Gesamt- und LDL-Cholesterin sowie den Triglycerid-Gehalt im Blut. Das gilt vor allem für die Fettsäuren mit langen Kohlenstoffketten, insbesondere Palmitinsäure. Ein steigender Konsum gesättigter Fettsäuren ist mit einem höheren Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Koronarer Herzkrankheiten (KHK) verbunden. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch- und Milchprodukten enthalten.

- **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
  Diese wirken positiv auf den Serumlipidspiegel, verbessern die Insulinsensitivität und können Arteriosklerose vorbeugen. Ein hoher Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren in der Nahrung kann das unerwünschte LDL-Cholesterin senken. Einfach ungesättigte Fettsäuren müssen nicht über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie auch selbst erzeugen kann.

- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
  Eine ausreichende Zufuhr einiger wichtiger Omega-3-Fettsäuren (α-Linolensäure) und Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) ist essentiell, d.h. diese müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind wichtig für unser Enzymsystem, dienen dem Aufbau von Zellmembranen und steuern über die Bildung von Eicosanoiden die Funktionen von glatten Muskeln, Blutkörperchen oder Entzündungs- und Immunreaktionen.

- **Transfettsäuren**
  Steigern die LDL- und senken die HDL-Cholesterin-Konzentration im Blut. Damit erhöhen sie das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und KHK. Sie entstehen bei der Härtung sowie beim mehrmaligen Erhitzen von Ölen und Fetten.

Die besondere Funktion der essentiellen Fettsäuren

Das Verhältnis der Fettsäuren zueinander hat Einfluss darauf, welche Mediatoren gebildet werden. Ein Überangebot von Linolsäure (Omega-6) fördert die Bildung von Arachidonsäure und behindert den Umbau von Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus alpha-Linolensäure (Omega-3). Dadurch entstehen entzündungsfördernde Substanzen, die bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ungünstig wirken. Aus EPA und DHA werden Lipidmediatoren gebildet, die Prozesse wie Blutgerinnung, Blutdruckregulation und Immunantwort positiv beeinflussen und damit Entzündungen entgegenwirken.
Das Verhältnis von Linolsäure zu alpha-Linolensäure sollte bei 5:1 liegen.
Insgesamt sollte 7-10 Prozent der Nahrungsenergie in Form von mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufgenommen werden. Höhere Aufnahmemengen können negative Folgen wie erhöhte Blutungsneigung oder negative Beeinflussung des Immunsystems haben.

So gelingt eine gute Fettauswahl:

Fette sind Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Sie fördern zudem die Sättigung.

- Weniger gesättigte Fettsäuren aus Butter, Sahne, fettem Käse, fettem Fleisch und Wurstwaren, sowie Palm- und Kokosfett
- Mehr einfach ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl und Nüssen
- Mehr Omega-3-Fettsäuren aus Fettfischen (z.B. Hering, Lachs), Raps-, Leinöl, Walnüsse und Leinsamen
- Ausreichend Omega-6-Fettsäuren aus Maiskeim-, Sonnenblumen-, Soja- oder Distelöl
- Hochverarbeitete Lebensmittel wie Chips, Pommes, Kekse und Kuchen enthalten zum Teil Transfettsäuren und sollten daher nicht so oft verzehrt werden.

Tipps für eine fettbewusste Ernährung:

Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Obst sind von Natur aus fettarm und sollten den Hauptanteil auf unserem Teller ausmachen.

- Versteckte Fette finden sich vor allem in Soßen, Kuchen, Gebäck, Mayonnaise, fetter Wurst, einigen Milchprodukten, Fertig- und Fastfood-Gerichten – je seltener, desto besser.
- Täglich 20 bis 40 Gramm pflanzliche Fette und Öle sowie 30 Gramm Nüsse. Für Fisch gilt die Empfehlung ein- bis zweimal pro Woche.
- Bei der Zubereitung der Speisen:
    - Selten Fettreiches Panieren oder Frittieren
    - Zum Braten eignet sich Rapsöl
    - Fette mit ungesättigten Fettsäuren nicht zu stark erhitzen (darf nicht rauchen)

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Sep 2022