

## Literatur

Die Angaben zu den MCT-Fetten im Kapitel »Fettarm kochen – So geht's« beruhen auf der Informationsbroschüre der Firma Schär: »MCT-Fette bei Fettverwertungsstörungen und Malassimilationsyndrom«, Stand 10/2022.

## Quellen

1 Nach Auskunft des Herstellers.

## Stichwortregister

### A

Arteriosklerose 20, 22

### B

Blutfett 14, 19, 21, 22

### C

Cholesterin 19, 20, 21

Chylomikronen 12, 16, 23

### E

Eigelb

– Alternative 44, 154

Eiweiß 12, 13, 14, 17, 19, 23, 24,

38, 46

Energieverbrauch 18

### F

Fett

– Alternative 44, 154

Fettgehalt

– Lebensmittel 46–51

Fettsäure 10, 11, 12, 13, 24

– essenzielle 25, 31

– gesättigte 11, 17

– kurzkettige 10

– langkettige 10, 14, 15, 16, 21,

22, 32

– mittelkettige 10, 13, 14, 15,

16, 23, 32

– ungesättigte 11

Fettsäuretransporter 15

Fettstoffwechsel 10, 19, 21,  
22, 33

Fettverdauung 10

– Blut 12

– Dünndarm 11, 13

– Leber 13, 14

– Lymphe 12

– Magen 11, 13

– Mund 11

### G

Gallensteine 17

Garmethoden 36

Glycerin 10, 11, 16

### H

HDL 20, 21

high density lipoprotein

siehe HDL

### K

Kohlenhydrate 12, 17, 21, 23, 24,

25, 31, 50, 51

### L

LDL 20, 21

Linolsäure 11, 17, 25

Low Density Lipoprotein

siehe LDL

### M

MCT 13, 14, 15, 22, 23, 24, 32

– Produkte 32

medium chain triglycerides

siehe MCT

### O

Omega-3-Fettsäure 11, 17, 25

Omega-6-Fettsäure siehe Linol-  
säure

### S

Stoffwechselstörung 15

### T

Triglycerid 10, 11, 12, 13, 14, 15,

19, 21, 22, 23, 24

### V

Very Low Density Lipoprotein

siehe VLDL

Vitamin 10, 12, 22, 23, 25, 31

VLDL 14, 20, 21, 22, 24

### Z

Zucker 31