

Vom guten und schlechten Fett

Wir speichern Reserven praktisch immer in Form von Körperfett. Aber nicht jedes Fett macht dick oder erhöht den Cholesterinspiegel.



Fett – ein wichtiger Energielieferant

Fett ist mit 9 Kilokalorien pro Gramm der energiereichste Nährstoff. Für den Körper ist Fett als Energieträger besonders wichtig – sogar lebensnotwendig. Fett ist nicht grundsätzlich schlecht.

Gleichzeitig ist Fett in der Nahrung Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Die Bedeutung von Fett als Überträger von Geschmacks- und Aromastoffen wird allgemein überschätzt. Wichtig ist aber das so genannte Mundgefühl von fettreichen Speisen. Wir empfinden das cremige Mundgefühl von fettigen Speisen als besonders angenehm. Der menschliche Organismus kann prinzipiell zwar Fette herstellen, ist aber auf die Zufuhr von essenziellen (= lebensnotwendigen) Fettsäuren angewiesen. Die essenziellen Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch die Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen sehr wichtig. Allgemein nehmen die Menschen viel zu wenig Omega-3-Fettsäuren und essenzielle Fettsäuren auf. Dafür ist der Konsum von gesättigten- und Transfettsäuren viel zu hoch. Die

Nahrung enthält Fette zum größten Teil in Form von Triglyzeriden. Triglyzeride bestehen aus Glycerin und drei Fettsäuren. Die Fettsäuren wiederum werden nach ihrer Länge in kurz-, mittel- und langkettige Fettsäuren unterteilt. Zusätzlich werden Fettsäuren auch nach der Anzahl und Stellung der Doppelbindungen unterschieden. Liegt keine Doppelbindung vor, spricht man von gesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren weisen eine, mehrfach ungesättigte mehrere Doppelbindungen auf. Die Zahl der Doppelbindungen macht den Gesundheitswert der Fettsäuren aus. Es geht also nicht in erster Linie um die Fettquantität, sondern vielmehr um die Qualität der Nahrungsfette. Ganz einfach ausgedrückt sind gesättigte Fettsäuren gesundheitsschädlich und ein- sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren gesundheitsförderlich. Transfettsäuren stehen in Dingen Gesundheitsschädigung auf dem obersten Treppchen: Sie sind besonders gefährlich und schädigen unseren Organismus. Zu finden sind sie vor allem in Pommes frites sowie anderen frittierten Produkten wie Chips und Gebäck. Leider enthalten auch Butter, Butter-schmalz, fettes Rindfleisch und fette Milchprodukte große Mengen, wobei jedoch die synthetisch durch Fetthärtung entstandenen Fettsäuren mit Abstand das größere gesundheitliche Problem darstellen. Wenn Sie Ihre Gesundheit fördern möchten, sollten Sie auf Butter weitestgehend verzichten und stattdessen auf hochwertige Margarine und Pflanzenöle und natürliche Fettquellen wie Nüsse und Samen setzen. Diät-

margarine und hochwertige Speiseöle sind praktisch frei von Transfettsäuren.

Zudem benötigt ihr Körper aus bestimmten Fischarten wie Wildlachs, Makrele oder Hering sowie Lein- und Rapsöl ausreichend Omega-3-Fettsäuren. Besonders hochwertig ist natürliches Fischöl aus Wildfang in Kombination mit kaltgepresstem Olivenöl. Das Fischöl muss natürlich aus nachhaltiger Fischerei und nicht aus Zuchtfarmen stammen. Optimal ist dafür San Omega-3-Total Öl. Es schmeckt hervorragend und ist von der Qualität her vielen Fischölkapseln überlegen. Menschen, die keinen Fisch vertragen oder mögen, können auch auf Algenöle oder hochwertiges Leinöl zurückgreifen.

Omega-3-Fettsäuren senken in erster Linie den Triglyceridspiegel im Blut und nicht den Cholesterinspiegel! Menschen, die unter Hypertriglyceridämie leiden, können den Effekt therapeutisch nutzen. Trotzdem fördern alle Menschen mit Omega-3-Fettsäuren – durch den Konsum von Wildlachs, der Verwendung von Rapsöl oder der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Kapseln – ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und Ihrem Apotheker über die Dosierung und die Präparatauswahl beraten. Studien zeigen, dass diese Fettsäuren das Herzinfarktrisiko vermindern, den Blutdruck senken und vor Thrombosen schützen. Diabetiker profitieren besonders von Omega-3-Fettsäuren, da diese Fette auch die Nieren schützen.

Wie viel Fett nehmen wir über Lebensmittel auf?

Lebensmittel	Versteckte Fette in Lebensmitteln pro 100 g
Fleisch- und Wurstwaren	26,9 g
Margarine, Öle und Fette	19,4 g
Butter	17,1 g
Milch- und Milchprodukte	16,0 g
Fleisch	13,2 g
Brot- und Backwaren	10,2 g
Eier	4,2 g
Süßwaren	3,7 g
Gemüse, Obst, Nüsse	3,7 g
Fisch- und Fischwaren	1,4 g
Nährmittel	1,4 g
Gesamtfettmenge	117,2 g

Wir essen zu viel und das falsche Fett

In Ernährungsberichten kann man seit Jahrzehnten lesen, dass in Deutschland durchschnittlich 120 bis 140 Gramm Fett pro Tag verzehrt werden. Das entspricht etwa 1080 bis 1260 Kilokalorien täglich. Erschreckend ist, dass der größte Anteil der Fette aus der Gruppe der gesättigten Fettsäuren stammt. Auch der Transfettsäurekonsum ist hoch, da viele Menschen reichlich Fertigprodukte, Butter und Frittiertes essen. Die gesättigten Fettsäuren, die vorwiegend aus tierischen Quellen stammen, können bei zu hohem und einseitigem Konsum unseren Blutfettspiegel negativ beeinflussen, denn sie führen zu einer Erhöhung der LDL-Partikel im Blut, der Lipoprotein-Klasse, die

Cholesterin von der Leber zu den Geweben transportiert. Eine zu hohe Konzentration im Blut kann zu Arteriosklerose führen und auch die Insulinresistenz fördern. Insulinresistenz führt schließlich zu Diabetes mellitus Typ 2 und fördert die Entstehung von Übergewicht. Denn zu viel Insulin im Blut löst Hunger aus und macht dick.

Man kann also das Fazit ziehen: Wer abnehmen möchte, sollte auf gesättigte Fettsäuren soweit möglich verzichten und vor allem Transfettsäuren sollten gemieden werden, denn die Herz- und Gefäß-schädigende Wirkung von Transfettsäuren ist enorm.

Gesättigte Fettsäuren in ungesund hohem Maße machen nicht nur dick, sondern sie fördern auch die Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Hyperurikämie und Gicht sowie Arteriosklerose. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folgen sein. Idealerweise liegt die täglich aufgenommene Fettmenge bei maximal 35 Prozent der notwendigen Kalorienzufuhr.

Wenn man von den aktuellen durchschnittlichen Verzehrsmengen ausgeht, ist eine reduzierte Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren wünschenswert. Grundsätzlich kann auch eine fettreichere Ernährungsweise gesund sein, sofern sie in erster Linie ungesättigte Fettsäuren enthält. Die Tendenz zur Low Carb-Kost, die relativ wenige Kohlenhydrate, aber dafür hohe Mengen an Fett und Proteine enthält, ist

wissenschaftlich gut untermauert. Wichtig ist, dass eine Ernährungsumstellung hin zu einer streng fettarmen Kost weder bei Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen noch bei anderen ernährungsbedingten Erkrankungen positive Effekte hat. Ungesättigte Fettsäuren können erst bei einer bestimmten Dosis ihre gesundheitsförderlichen Effekte entfalten. Auch die notwendige Zufuhr von lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren ist bei einer streng fettarmen Kost nicht in ausreichender Menge möglich. Eine streng fettarme Kost ist also kaum gesundheitsförderlich, das zeigen zahlreiche Studien.

Also: Nehmen Sie grundsätzlich mindestens 30 Prozent der Energie in Form von Fett auf. Es dürfen bei optimaler Zusammensetzung im Rahmen einer Low Carb-Ernährungsweise auch 40 Prozent sein.

Ideale Fettzufuhr pro Tag (je nach Kalorienzufuhr)

Kalorien	Fett
1200 Kilokalorien:	45 bis 50 Gramm
1500 Kilokalorien:	55 bis 60 Gramm
1800 Kilokalorien:	65 bis 70 Gramm
2000 Kilokalorien:	75 bis 80 Gramm
2200 Kilokalorien:	80 bis 90 Gramm
2400 Kilokalorien:	90 bis 100 Gramm
2600 Kilokalorien:	Mindestens 100 Gramm

Butter, Öle, Margarine – was ist drin?

Butter ist für die menschliche Gesundheit aufgrund ihres Fettsäuremusters nicht förderlich, da sie reichlich gesättigte Fettsäuren, kaum lebensnotwendige (auch keine Omega-3-Fettsäuren), dafür aber ungesunde Transfettsäuren und auch noch Cholesterin und Milchsucker (Laktose) enthält. Herkömmliche Margarine ist etwas besser zu bewerten als Butter. Besonders zu empfehlen sind Diät- und Reformmargarine, die wenig gesättigte Fettsäuren, praktisch keine Transfettsäuren, aber reichlich gesunde ungesättigte Fettsäuren enthalten. Außerdem liefert Margarine das herzgesunde Vitamin E, reichlich Omega-3-Fettsäuren und enthält von Natur aus keinerlei Cholesterin, da sie aus pflanzlichen Ölen hergestellt wird. Menschen, die unter erhöhten Blutfettwerten leiden, sollten auf Diät-Halbfettmargarine mit Phytosterinen zurückgreifen. Phytosterine kommen in der Natur vor allem in Nüssen und Samen vor und senken den Cholesterinspiegel deutlich, ohne dass bei korrekter Verwendung und Beachtung der Packungshinweise mit schädigenden Nebenwirkungen zu rechnen ist. Menschen, die abnehmen möchten, sollten auf Diätmargarine oder hochwertige Halbfettmargarine zurückgreifen. Diätmargarine muss einen Mindestgehalt von 50 Prozent an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Lebensnotwendige Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Organismus nicht selbst herstellen kann und die er deshalb täglich mit der Nahrung aufnehmen muss. Die wichtigsten Vertreter sind die Linolsäure und die Linolensäure. Wer den Geschmack von Olivenöl liebt, muss beachten, dass sich nur hochwertige Olivenöle positiv auf den Stoffwechsel

auswirken. Nur kaltgepresste Olivenöle enthalten die gesunden Inhaltsstoffe. Die Billig-Olivenöle aus dem Supermarkt sind ungesund. Optimal ist die Kombination aus kaltgepresstem Olivenöl und hochwertigen Fischölen. Ein Beispiel dafür ist das San Omega-3-Total Öl. Eine mediterrane Ernährungsweise ist gesund. Dabei macht natürlich Olivenöl allein noch keine mediterrane Lebensweise aus. Dazu zählen noch weitere Faktoren: wenig Stress, angenehme Temperaturen, reichlich frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, praktisch täglich Fisch (wegen der Omega-3-Fettsäuren, des Vitamin D und des enthaltenen Jods), selten Fleisch, keine Wurst und auch keine Butter oder Margarine. Wer auf Low Carb setzt, sollte nicht auf Butter, Schmalz und Sahne setzen, sondern vielmehr auf Nüsse, Samen, Avocado, Oliven, hochwertige Öle, Diät- und Reformmargarine sowie Fettfische wie Wildlachs, Makrele oder Hering.

Seefisch enthält nicht nur das wichtige Jod und das knochengesunde Vitamin D. In vielen Fischen sind auch besonders gesunde Fette enthalten. Diese Omega-3-Fettsäuren kommen im Fett von Fischen vor. Sie senken den Blutdruck, beugen Thrombosen vor, vermindern die Insulinresistenz und senken die Triglyzerid-Werte deutlich. Omega-3-Fettsäuren können bei vielen Krankheiten Medikamente überflüssig machen. Um ausreichend davon aufzunehmen, müssen Sie entweder täglich rund 100 Gramm Wildlachs, Makrele, Hering oder Thunfisch essen oder Präparate aus der Apotheke einnehmen. Sinnvoll ist es auch, Omega-3-Fettsäuren mit L-Carnitin zu kombinieren, da beide Substanzen das Herz schützen, die Blutfette senken und Krankheiten

vorbeugen können. Von besonderer Wichtigkeit für Herz und Gefäße ist neben L-Carnitin auch die Substanz Coenzym Q10. Wer sein Herz und seine Gefäße gesund erhalten und seinen Cholesterinspiegel reduzieren möchte, sollte täglich das Coenzym Q10 einnehmen. Das ist besonders wichtig, wenn Medikamente (Statine) gegeben werden. Der Herzspezialist Professor Dahm weist darauf immer wieder hin. Q10 spielt eine lebenswichtige Rolle für die Energieproduktion in den Zellen. Die natürliche Substanz ist vitaminähnlich und wird auch als Ubichinon bezeichnet. Benötigt eine Zelle Energie, wandelt sie Fett, Kohlenhydrate, Proteine und Alkohol in das Molekül ATP (Adenosintriphosphat) um, das Energie in seiner chemischen Form speichert. Die Zelle spaltet das ATP-Molekül und gibt die darin gespeicherte Energie frei. Der menschliche Körper kann Ubichinon selbst herstellen. Doch mit zunehmendem Alter oder infolge von Krankheiten verlangsamt sich dieser Prozess. Experten zufolge ist der Q10-Spiegel im Körper mit Mitte 20 am höchsten; danach sinkt er kontinuierlich. Im Herzgewebe nimmt der Gehalt kontinuierlich ab und das kann zu Herzkrankheiten führen oder diese fördern. Wenn Sie Statine einnehmen, ist der Bedarf sogar deutlich erhöht. Kardiologen empfehlen daher die Einnahme von Ubichinon (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold).

Meiden Sie Transfettsäuren

Transfettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren mit einer speziellen räumlichen Struktur – sie sind chemisch verändert und entstehen bei der chemischen Härtung von ungesättigten Fettsäuren. Transfettsäuren führen