

## Gutes **Fett**? Schlechtes **Fett**?

Fett macht dick! Nein doch nicht, Fett macht sogar schlank. Aber auch krank, wenn es das falsche ist...

Kein anderer Nährstoff macht so viel und so widersprüchlich von sich reden.

Ohne dass wir dadurch schlauer würden. Schluss mit der Verwirrung!!

Alle paar Wochen gibt es neue Studien mit neuen Erkenntnissen zum Fett. Und die belegen oft genau das Gegenteil von dem was bisher galt. Die Folge:

Wenn Menschen verunsichert sind, essen sie weiter wie bisher. Laut Ernährungswissenschaftlern verzehren wir zu viele tierische Fette in Form von Wurst, fettem Käse, Butter und kalorienreichen Snacks wie Pommes, Chips und Süsses. Dies freut besonders die Nahrungsmittelindustrie, denn an fettreich verarbeiteten Lebensmitteln wird natürlich mehr verdient als an purem Gemüse.

### **Drei verlässliche Regeln**    Fett weglassen zum Abnehmen? Nicht nötig

Es gilt die goldene Regel: Wer abnehmen will, muss Kalorien sparen. Und dabei ist es egal, ob die Kalorien aus Fett, Eiweiss oder Kohlenhydraten stammen. Eine erst kürzlich durchgeführte Harvard-Studie hat eindeutig gezeigt, dass Versuchspersonen die 40 % ihres Energiebedarfs mit Fetten deckten, genauso viel Gewicht verloren, wie eine Vergleichsgruppe, die nur halb soviel Fett essen durfte. Auf Dauer ist eine Diät (Umstellung der Essgewohnheiten) nur erfolgreich, wenn man nicht ständig auf sein Lieblingsessen verzichten muss. Wenn dazu nun mal diese herrlich fettreiche Pasta aglio e olio gehört, ist das völlig ok - solange man die Gesamtkalorien im Auge behält.

Transfette - sie sind und bleiben schädlich    So genannte Transfette entstehen in stark erhitztem Öl (z.B. frittieren), bei der industriellen Herstellung von Brat- und Backfetten aus Pflanzenölen und sie kommen in vollfetten Milchprodukten vor. Speziell in Fertiggebäck wie Kuchen und Keksen sowie in Fastfood verstecken sich sehr grosse Mengen davon. Trans-Fettsäuren erhöhen, genau wie die gesättigten tierischen Fette auch, das ungünstige LDL-Cholesterin. Dies erhöht unter anderem das Risiko einer Herzerkrankung um rund ein Viertel. Deshalb: selten Frittiertes essen und sich bei Keksen, Instantsuppen, Blätterteiggebäck oder Kartoffelchips lieber zurückhalten.

Fett ist höchst willkommen - wenn es das richtige ist    Die Appelle der vergangenen Jahre haben gefruchtet: Wir essen weniger Fett. Nur leider sparen wir an den Richtigen, den gesunden mehrfach ungesättigten Fetten. Im Gegensatz zu den gesättigten, kann der Körper diese so genannten essenziellen (Lebensnotwendigen) Fettsäuren nicht selber herstellen. Besonders Omega-3-Fettsäuren sind gut für die Gesundheit. Sie beugen Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Sie wirken entzündungshemmend und halten das Gehirn fit. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren befinden sich vor allem in Lein-, Walnuss-, Rapsöl und Nüssen. Grosse Omega-3 Lieferanten sind Fische. Pro Woche ist ein Verzehr von 100 bis 200 Gramm empfohlen. Wer keinen Fisch mag, kann z.B. auf Präparaten mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (z.B. Burgerstein EPA) zurückgreifen.

Quelle: Brigitte.de