

Fett – Nutzen und Schaden

Fette sowie Proteine und Kohlenhydrate spielen eine wichtige Rolle in unserem Körper. Als Teil unseres Körpers nennen sich Fette auch Lipide und übernehmen viele lebenswichtige Funktionen. Zum Beispiel sind sie Bestandteile von Zellmembranen und dienen als Energiereserve oder im Winter als Isolation gegen Kälte. Fettaufnahme hat sowohl positive als auch negative Effekte, wobei die Positiven überwiegen. Fett ist lebensnotwendig. Ausserdem gibt es unserem Essen viel Geschmack und Aroma. Ein Gramm Fett enthält doppelt so viele Kalorien wie Proteine oder Kohlenhydrate. Ernähren wir uns also oft von fettigen Speisen, nehmen wir schnell zu viele Kalorien auf und kommen so über unseren Tagesbedarf an Kalorien hinaus, was zu Übergewicht führt. Das heisst, der Körper speichert es hauptsächlich an Hüften, Bauch, Beinen oder Po. Übergewicht wiederum kann zu ernsthaften Folgen wie Herz- Kreislauferkrankungen oder Krebs führen.

Es gibt zwei Gruppen von Fetten: Pflanzliche- und tierische Fette. Diese zwei Arten von Fett enthalten je nach dem mehr gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren. Tierisch Fette sind meist fest, ausser z.B. Fischöl und pflanzliche Fette sind in der Regel in einem flüssigen Zustand. Es lässt sich nicht pauschalisierend aussagen, welche von beiden (tierisch oder pflanzlich) gesättigt oder ungesättigte Fettsäuren enthalten. Es handelt sich fast immer um ein Gemisch beider Fettsäuren. Als Anhaltspunkt kann man jedoch folgende Aussage treffen: Ungesättigte Fettsäuren sind eher in pflanzlichen Produkten und gesättigte Fette sind eher in tierischen Produkten enthalten.

Wir sollten darauf achten, dass wir hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren zu uns nehmen, denn diese dienen als Transportmittel von Vitaminen. So kann der Körper die Vitamine A, D, E und K nur mit Hilfe von ungesättigten Fettsäurestrukturen aufnehmen. Der Körper verwendet das aus der Nahrung aufgenommene Fett als Energie für den Alltag oder das Training. Zu viele tierische Produkte, erhöhen die Fettaufnahme, vor allem an gesättigten Fettsäuren, erheblich. Von der gesamt aufgenommenen Energie pro Tag, sollte der Fettanteil 30% nicht übersteigen.

Folgend ein paar häufig konsumierte Fette:

Butter

Butter ist ein natürliches Streichfett hergestellt aus dem Rahm von Milch. Sie enthält überwiegend gesättigte Fettsäuren und hat einen tiefen Schmelzpunkt bei etwa 30 Grad. Sie ist anfällig für Oxidation, deshalb sollten wir sie nur im Kühlschrank aufbewahren. Sie ist ein Naturprodukt und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sind reichlich enthalten. Sommerbutter hat mehr Nährstoffe als Winterbutter, da die Tiere anderes Futtermittel zur Verfügung haben. So hat beispielsweise auch eine Schweizer Bio-Butter mehr Vitamine und Mineralstoffe als eine Billigbutter aus Massenproduktion.

Eigelb

Es besteht aus ca. 48% Wasser, 33% Fett, Proteinen, Mineralstoffen (Calcium, Phosphor, Eisen) und Vitaminen (A, B und E). Es enthält hohe Mengen an Cholesterin, welches aber keinen negativen Einfluss auf den Körper hat. Im Gegenteil, es ist gutes Cholesterin und hilft das schlechte Cholesterin zu neutralisieren. Daneben enthält es Lecithin, welches

unter anderem gut für die Nerven und unser Gehirn ist. Bei zu wenig Lecithin, kann es zu chronischer Müdigkeit, Erschöpfung oder Depressionen kommen. Lecithin erhöht auch die Fähigkeit der Leber, Giftstoffe zu inaktivieren. Wobei auch in vielen anderen Produkten Lecithin enthalten ist und man natürlich nicht jeden Tag Eier essen muss. Auch hier, Bio-Freilandeier enthalten viel mehr gesunde Nährstoffe als Eier aus einer Massentierhaltung.

Margarine

Margarine ist ein komplexes künstliches Produkt, welches aus pflanzlichen und tierischen Fetten besteht. Grundlage der Margarine sind hydrierte Pflanzenöle, die durch einen industriellen Prozess gehärtet, also fest gemacht werden. Dadurch werden vom Ganzen ca. 30 bis 50% Transfettsäuren gebildet. Transfettsäuren sind in ihrer Struktur chemisch verändert und krebserregend. Sie hat auch ein paar gute Eigenschaften, jedoch empfiehlt es sich auf jeden Fall normale Butter zu verwenden anstelle von Margarine.

Palmfett

Palmfett ist ein künstliches Produkt mit höherem Schmelzpunkt bei ca. 50 Grad und ist beständig gegenüber Oxidation. Deshalb wird es oft in der Backindustrie verwendet. Es verlängert die Haltbarkeit der Produkte und verbessert den Geschmack und die Farbe. Das sind dann auch schon ziemlich alle guten Eigenschaften von Palmfett. Für den Körper jedoch, hat es keine guten Eigenschaften. Palmfett ist ein starkes Karzinogen. Es hat einen negativen Einfluss auf das gute Cholesterin, erhöht das Risiko von Atherosklerose, vaskuläre Thrombose, Herzerkrankungen und Fettleibigkeit. Palmöl ist also möglichst zu meiden und sollte so wenig wie möglich konsumiert werden.

Olivenöl

Es wird in der Regel kaltgepresst und ist somit im Gegensatz zu anderen raffinierten Ölen ein Naturprodukt. Olivenöl enthält grösstenteils ungesättigte Fettsäuren, wie z.B. Omega-9, aber auch Linolsäure(Omega 6) und Vitamin A . Es ist widerstandsfähig gegen Wärme. Aber das bedeutet nicht, dass Olivenöl gut zum Kochen geeignet ist. Es sollte nämlich nicht zu hoch erhitzt werden, denn dann entstehen giftige Stoffe wie z.B. Formaldehyd und Transfette.

Leinöl

Leinöl ist ein hochwertiges Produkt. Es enthält fast ausschliesslich ungesättigte Fettsäuren, davon ca. 60% Omega-3-Fettsäuren (2 mal mehr als Fisch), ca. 20% Omega-6-Fettsäuren und ca. 10% Omega-9-Fettsäuren. Wegen den Omega-3-Fettsäuren ist es sehr licht- und wärmeempfindlich, daher sollte es dunkel und kühl gelagert werden. Es kann z.B. für Salate oder für den gesundheitlichen Nutzen auch pur mit einem Esslöffel eingenommen werden.

Fazit:

Mit einer gesunden und ausgewogenen Kombination von tierischen und pflanzlichen Fetten, muss man sich keine Sorgen um eine zu hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren machen. Ebenso kann man mit genug fettfreien Lebensmitteln täglich dafür sorgen, dass der aufgenommene Fettanteil die 30% nicht übersteigt.

Quellen: www.bild.de, www.helpster.de, www.wikipedia.ch, www.wien.gv.at, Fitnesskanal Yougifted(www.youtube.com)