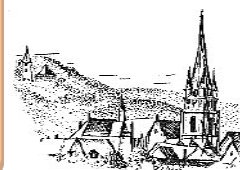




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad
Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023)



Gesunde Fette (Kurzversion)

Die allgemein verbreitete Meinung, dass Fette grundsätzlich schlecht sind und nur dick machen, hat dafür gesorgt, dass immer mehr Menschen immer weniger Fett zu sich nehmen. Das Ergebnis der fettarmen Ernährung ist jedoch überraschend und sollte zu denken geben.

Übergewicht durch Light-Produkte

Es gab noch nie so viele übergewichtige Menschen, wie heute. Selbst unsere Kinder bleiben von dieser Entwicklung nicht verschont.

Lightprodukte schaden Ihrer Gesundheit!

Verzichten Sie auf sämtliche Lightprodukte und führen Sie Ihrem Körper wieder eine ausreichende Menge guter Fette zu - selbstverständlich nicht im Übermaß.

Wozu benötigt der Körper gesunde Fette?

Sie sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K erforderlich sie sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl sie bilden die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie sie sind für die Funktion von Hormonen und Enzymen unerlässlich sie verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel das Gehirn ist auf hochwertige Fette angewiesen, uvm.

Welche Fette sind ungesund?

Industriell hergestellte Fette werden in massiver Form ver- und bearbeitet, damit sie möglichst billig, geruchlos und mit einer maximalen Haltbarkeit angeboten werden können. Die Nüsse und Kerne werden unter Zuhilfenahme chemischer Lösungsmittel gepresst. Diese Vorgehensweise garantiert höchstmögliche Erträge. Dann wird dieses Öl entwachst, mit aggressiven, stark basischen Stoffen raffiniert und gebleicht. Bei Temperaturen bis zu 270°C wird die Geruchsintensität minimiert, chemische Konservierungsstoffe werden zugegeben, das Öl wird entschäumt und anschließend gehärtet. Was nach einem derartigen Bearbeitungsprozess vom Öl noch übrig bleibt, ist für den Körper nicht nur absolut wertlos, sondern auch äußerst schädlich.

Diese Fette sollten Sie meiden:

- alle gehärteten oder teilweise gehärteten Fette, außer Kokosfett
- alle raffinierten Öle
- alle geruchlosen Öle und Fette
- alle zu stark erhitzen Öle, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind
- alle überhitzten Fette (mit Ausnahme von Kokosfett)
- ranzige Fette
- Margarine (mit Ausnahme Rapsmargarine)
- alle Öle in Plastikflaschen (weil solche Öle zu stark dem Licht ausgesetzt sind)
- Transfette (Fritteusenfett)

Was zeichnet ein gesundes Fett aus?

Gesunde Fette werden während des gesamten Herstellungsprozesses äußerst schonend behandelt. Das Entsteinen und Pressen der Kerne geschieht manuell. Das Öl wird kalt gepresst und zu keiner Zeit Temperaturen ausgesetzt (über 30 Grad), die den empfindlichen Inhaltsstoffen schaden. Auf diese Weise bleibt die vorhandene Nährstoffdichte der Fette erhalten. Sonnenblumenöl muss nach Sonnenblumenkernen riechen (**hat aber zu viel Omega 6-Fettsäuren**), Sesamöl nach Sesamsamen, Kokosöl nach Kokosnuss, Olivenöl nach Oliven, Palmöl grundsätzlich meiden etc. Nur ein kalt gepresstes Öl aus erster Pressung, mild duftend und nicht erhitzt unterstützt Ihren Körper und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und Vitalität. Alle Öle wie Leinöl, Rapsöl und Olivenöl mit einem hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren sollten Sie verwenden.

Gesunde Fette in der Ernährung **(ausführliche Version)**

Fette sind in jedem **naturbelassenen Lebensmittel** zu einem gewissen prozentualen Anteil vorhanden, was darauf hindeutet, dass sie einen wertvollen Beitrag zu unserer Ernährung leisten können. Genauso finden wir auch in unserem Organismus einen nennenswerten Fettanteil, allerdings nicht nur das für uns sichtbare „überflüssige“ Fett an Bauch, Beine und Gesäß. Jede unserer Zellen ist von Fettmolekülen umgeben, das Gehirn und die Nervenzellen enthalten Fette, aber auch alle unsere Organe werden von einer Lipidschicht umhüllt. Wie wir sehen, ist dieser Nährstoff nicht aus unserem Speiseplan wegzudenken, auch wenn lediglich nur moderate Mengen aufgrund des **hohen Energiegehaltes** empfohlen werden.

Dieser Artikel beschäftigt sich damit, welche Bedeutung gesunde Fette für uns haben und welche Lebensmittel wir dazu regelmäßig konsumieren sollten.

Die Bedeutung der Fette in unserer Ernährung

Bei Fetten handelt es sich chemisch gesehen um Lipide oder **lipophile Moleküle**, die in Wasser unlöslich, aber in Lösungsmitteln (z.B. Chloroform oder Ether) gelöst werden können. Zu den Lipiden zählen wir beispielsweise das Cholesterin, fettlösliche Vitamine und für unsere Ernährung die wohl bedeutendste Gruppe der **Triacylglyceride**, denn diese sind der wesentliche Bestandteil unserer Nahrungsfette und enthalten ein bis drei **Fettsäuren** als Hauptkomponenten.

Welche Fette müssen dem Körper zugeführt werden und welche stellt er selbst her?

Wir unterscheiden im Hinblick auf die **Fettqualität** zwischen den **gesättigten**, den **einfach ungesättigten** und den **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**, wobei letztere Gruppe der **Omega-6-** und **Omega-3-Fettsäuren** für uns essentiell ist.

- **Gesättigte Fettsäuren** benötigt unser Organismus nicht von außen, d.h. wir können sie problemlos eigenständig herstellen. Regelmäßiger und höherer Konsum an gesättigten Fettsäuren steht im Verdacht, Gefäß- sowie Herz-Kreislaufkrankungen zu begünstigen. Wir

finden die gesättigten Fettsäuren überwiegend in **tierischen** Nahrungsmitteln, aber auch in **Kokos- oder Palmöl**.

- **Trans-Fettsäuren** stellen eine **ungesättigte Form** dar, die insbesondere in **verarbeiteten und frittierten Lebensmitteln** vorliegt und sich besonders ungünstig auf unseren Fettstoffwechsel auswirkt bzw. auch deutliches Potential besitzt, degenerative Erkrankungen zu verursachen.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-9)** finden wir beispielsweise in der **Avocado** und **pflanzlichen Ölen**, wie dem **Olivenöl, Rapsöl, Leinöl**. Sie besitzen protektiven Charakter im Hinblick auf den Blutcholesterinspiegel, indem sie einen „unerwünscht“ hohen LDL-Wert herabsenken und können somit als **gesunde Fette** bezeichnet werden.
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**, zu denen wir **Omega-6-** und **Omega-3-Fettsäuren** zählen, sind für uns essentiell in der Aufnahme, d. h. wir müssen sie von außen zuführen, wobei insbesondere auf die Zufuhr an Omega-3-Quellen zu achten ist. Ein Übermaß an Fetten mit Omega-6 kann zu entzündlichen Prozessen im Körper führen. Daher sind tierische Fette und z. B. Sonnenblumenöl ungeeignet, weil sie zu hohe Omega-6-Fettsäuren haben. Dies kann die Arteriosklerose begünstigen. Das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 sollte ca. 2 : 1 sein. Dieses Verhältnis ist besonders im Rapsöl gegeben.

Der Unterschied zwischen Fetten und Ölen

Wir können die Fette von den Ölen im täglichen Alltag unterscheiden, da sie einen augenscheinlichen Unterschied aufweisen, welcher auch gleichzeitig auf das Fettsäurespektrum schließen lässt.

Von einem **Fett** wird gesprochen, wenn das Produkt bei Raumtemperatur (ca. 20 C) oder niedrigeren Temperaturen in **fester** Form vorliegt; wobei darauf geschlossen werden kann, dass darin überwiegend **gesättigte Fettsäuren** enthalten sind. Bestes Beispiel ist die Butter, aber auch Schmalz, Kokosfett oder Kakaobutter unterscheiden sich durch ihre Konsistenz und ihr Fettsäurespektrum von den **Ölen**. Letztere sind auch bei niedrigeren Temperaturen (< 20 C) flüssig, weshalb sie im Gegensatz zu den Fetten einen hohen Anteil an **ungesättigten Fettsäuren** aufweisen.

Der Begriff „Fett“ wird eher umgangssprachlich im Rahmen dieser Definition verwendet. Bei den Fetten unserer Nahrung sprechen wir im fachlichen Sinne von den **Triacylglyceriden** bzw. werden fettreiche Substanzen zusammenfassend mit dem Überbegriff **Lipide** versehen.

Bedarf und Empfehlungen

Empfohlen wird uns, **nicht mehr als 30 %** der täglichen Energieaufnahme aus Fetten zu beziehen, was anders ausgedrückt rund **60-80 g Fett** entspricht. Dabei sollten wir auch auf die **Fettqualität** achten, weil sowohl die Menge als auch die Auswahl an Fetten sich erheblich auf unsere Gesundheit auswirken kann. Durch den sehr hohen Energiegehalt und den vermehrten Verzehr **ungünstiger Fette** kann dieser sog. Makronährstoff nicht nur Übergewicht, sondern gleichermaßen damit vermutete Krankheiten begünstigen. Um gesunde Fette bedarfsgerecht zu verzehren, empfiehlt es sich in erster Linie auf **vollwertige pflanzliche Produkte** zurückzugreifen und ggf. ergänzend bestimmte pflanzliche Öle in den Speiseplan zu integrieren.

Die **mittlere Fettzufuhr** in Deutschland übersteigt insbesondere bei den Männern die Empfehlungen und liegt bei **35-40 Energieprozent**, wobei die Hauptaufnahmequelle **tierische Produkte** darstellen.

Demnach ist nicht nur die zu hohe Fettaufnahme hierzulande ein Problem, sondern ebenso die Fettqualität, denn mit den tierischen Fettquellen machen gesättigte Fettsäuren den primären Anteil der Fettaufnahme aus.

Lebensmittel **tierischen Ursprungs** enthalten versteckte Fette, was nicht nur die Fettaufnahmemenge unbemerkt erhöhen kann, sondern gleichermaßen einen hohen Energiewert mit sich bringt. Verzehren wir dagegen größere Mengen an **pflanzlichen Produkten**, nehmen wir einerseits durchschnittlich weniger Energie auf, andererseits enthalten diese Lebensmittel ein deutlich günstigeres Fettsäurespektrum (Mittelmeerküche).

Ganz allgemein kann man sagen, dass gesunde Fette deutlich stärker im Pflanzenreich vertreten sind.

Ideale Fettquellen

Eine vollwertige Ernährung beinhaltet Fettquellen aus Lebensmitteln natürlichen Ursprungs, d.h. aus **Nüssen** und **Ölsaaten**, aber auch aus fettreicheren Früchten, wie Avocados oder Oliven. Als Ölsaaten werden Samen und Kerne einer Pflanze bezeichnet, die in der Regel zur Herstellung von Pflanzenöl verwendet werden, wie beispielsweise Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, etc.

Moderate Mengen an bestimmten **pflanzlichen Ölen** können unseren Speiseplan optimal ergänzen, denn sie enthalten wertvolle Fettsäuren und somit gesunde Fette in konzentrierter Form. Bei Ölen handelt es sich allerdings im Vergleich zum vollwertigen Lebensmittel um ein raffiniertes und somit auch verarbeitetes Produkt, weshalb hierbei die geringer verarbeiteten Varianten, z.B. die **Kaltpressung des Öls**, zu bevorzugen sind.

Nüsse und Ölsaaten

Nüsse bestehen zu 40-70 % aus Fett, wovon der überwiegende Anteil **einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren** ausmacht; andererseits ist aber auch ihr Proteinanteil von 10-20 % nennenswert. Bei Samen liegt dieser mit bis zu 37 % sogar noch höher. Zudem finden wir in den kleinen Kraftpaketen eine Reihe zusätzlicher Vitalstoffe, allen voran Mineralstoffe, wie **Eisen, Zink, Kalium, Kalzium und Magnesium**.

Studien belegen, dass der regelmäßige Verzehr an Nüssen und Ölsaaten einen aktiven Beitrag zur **Krankheitsprävention** leisten kann, insbesondere das Herz-Kreislauf-System betreffend, da sie u.a. gesunde Fette enthalten.

Auch **Ölfrüchte**, worunter wir Avocados oder Oliven zählen, stellen ein vollwertiges Lebensmittel mit relativ hohem Fettanteil dar, allerdings besitzen sie im Vergleich zu den Nüssen und Samen einen geringeren Fett- und Proteinanteil. Insgesamt liefern uns all diese unverarbeiteten, natürlichen Pflanzen ein „Rundumpaket“ an vielerlei Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, weshalb sie die **primäre Fettquelle** unserer Ernährung darstellen sollten.

Pflanzliche Öle

Bei einem Öl handelt es sich um den **Auszug** des Fettanteils aus dem jeweiligen vollwertigen Lebensmittel, z.B. der Olive, den Samen oder Nüssen. Ihr Energiegehalt liegt somit deutlich höher (900 kcal/100g) als jener der ursprünglichen Pflanze und es handelt sich um kein vollwertiges Lebensmittel mehr. Womit sie uns allerdings versorgen können, sind gesunde Fette mit **essentiellen Fettsäuren** und **fettlösliche Vitamine**, wie das Vitamin E.

Empfehlenswerte Öle für den täglichen Gebrauch sind beispielsweise kaltgepresstes Leinöl und Walnussöl in **nicht erhitzter Form (also z. B. in Salaten)**. Zum moderaten Erhitzen von Speisen eignen sich unter anderem Oliven- oder Rapsöl; bei einer Temperatur von über 200 C, sprich beim scharfen Anbraten von Lebensmitteln, sollte die raffinierte Variante eines Öls oder auch Kokosfett verwendet werden (also kein kaltgepresstes oder natives Öl). Da ist auch als Olivenöl oder Rapsöl erhältlich.

Die Wissenschaft belegt jedoch, dass die oben erwähnten **vollwertigen Fettquellen** den Ölen überlegen sind und somit erstrangig zur Deckung unseres Fettbedarfs herangezogen werden sollten.

Gesunde Fette: Tabelle

Tabelle: Fettsäurespektrum von Nüssen, Ölsaaten, Ölfrüchten, Fetten und pflanzlichen Ölen.
Angaben in g/100 g

Bitte beachten: Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren sollte ca. 2:1 bzw. 3:1 betragen, ggfls. bis 5:1. Wenn Sie die nachfolgende Tabelle betrachten, so werden Sie erkennen, dass dieses Verhältnis nur selten erreicht wird. Die besonders guten Werte wurden **in Grün** markiert. Überwiegt jedoch der Omega-6-Anteil erheblich, so sollte durch Fette mit hohem Omega-3 Gehalt gegengesteuert werden. Hohe Omega-6 Anteile fördern Entzündungen, die der Arteriosklerose Vorschub leisten können. Diese Fette wurden **in Rot** markiert.

Zur Information: Das derzeitige Verhältnis des täglichen Verbrauchs an Fetten mit Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren liegt bei 12:1 bis 25:1. Der Anteil an Omega-6-Fettsäuren ist also 4 bis 7-fach zu hoch.

Die nachfolgenden Werte sind Näherungswerte!

Produkt: Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 in %	Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	
			Omega-6	Omega-3
		Omega-9		
Walnüsse (80/20 %)	6	11	34	8

Cashewkerne (100/0 %)	9	29	9	0
Mandeln (100/0 %)	5	34	12	0
Haselnüsse (99/1 %)	5	46	8	0,1
Erdnüsse (97/3 %)	9	22	14	0,5
Paranüsse 100/0 %)	17	22	29	0
Sesam (100/0 %)	8	21	19	0,7
Leinsamen (20/80 %)	3,6	7	5	20
Chia-Samen (25/75 %)	3	2	6	18
Hanfsamen (77/23 %)	5	5	20	6
Kürbiskerne (100/0 %)	9	17	19	0
Sonnenblumenk erne (100/0 %)	3	7	17	0
Avocado (93/7 %)	3	7	1,4	0,1
Oliven (100/0 %)	2	10	1	0
Kokosfruchtfl eisch (100/0 %)	32	2	0,7	0
Scheineschmalz (80/20 bis 11/89 %)				
Hühnerfett (95/5 %)				
Gänse schmalz				

(89/11 %)				
Rinderfett vom Mastrind (91/9 %)				
Rindefett vom Weiderind 50/50%)				
Schaf (Weide) (50/50 %)				
Lamm (Weide) (50/50 %)				
Ziege (Weide) (50/50 %)				
Wild (67/33 %)				
Butter (50/50 bis 67/33 %) vom Weiderind				
Wildlachs (50/50 bis 25/75 %)				
Hering (50/50 bis 11/89 %)				
Makrele (67/33 %)				
Pflanzliche Öle				
Leinöl (21/79 %)	10	19	14	53
Walnussöl (82/18 %)	11	19	53	12
Olivenöl (89/11	14	69	8	1

%)				
Rapsöl (63/37 %)	9	45	15	9
Hanföl (74/26 %)	7	11	50	18
Sojaöl (87/13 %)	15	19	53	8
Sesamöl (100/0 %)	13	41	43	0
Sonnenblumenöl I (100/0 %)	11	25	50	0,2
Distelöl (99/1 %)				
Maiskeimöl (98/2 %)				

Zusammenfassung

Beim Fett gilt: Weniger ist mehr bzw. **Qualität** geht vor Quantität. Mit dem Weglassen von tierischen Lebensmitteln geht bereits der Verzicht auf versteckte, meist „ungesunde Fette“ und unerwünschte Fettsäuren einher, weshalb man sich als vegan lebende Person teilweise schon auf der sicheren Seite befindet. Gesunde Fette mit ihren ungesättigten Fettsäuren finden wir primär in Pflanzen. Acht zu geben ist allerdings auf die **Auswahl** an Fettquellen, wobei wir in erster Linie auf vollwertige Lebensmittel aus dem Bereich Nüsse, Samen und Ölfrüchte zurückgreifen sollten. Bei der Verwendung von Ölen sind jene mit einem günstigen Fettsäurespektrum zu wählen, **weshalb Lein-, Walnuss-, Hanf-, Raps- oder Olivenöl empfohlen und als gesunde Fette bezeichnet werden können.**