

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023 oder 0152-51717408)



Bad Driburg, den 06.02.2018

Informations-Blatt Nr 3

Thema:

Ernährung - Fette

Gesunde Fette in der Ernährung

„Nach neuestem Stand der Forschung wissen wir, dass es einfach ein **fetter** Irrtum ist, wie Fett in den letzten Jahrzehnten schlechtgeredet wurde“, sagt die Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck von den Ernährungs-Docs. „Man hat das Fett ja verantwortlich gemacht für alle Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes Mellitus (Typ II), Herzinfarkt und Schlaganfall. Wir wissen aber nach neustem Stand: Die Fette sind wichtig, sie sind sogar gesund. Sie machen schlank und fördern auch unser Gedächtnis, also unsere Hirnleistung. Fette bilden einen Schutzmantel für unsere Körperzellen“.

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.

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

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

(Grün ist gut, braun ist neutral und rot ist ungesund)

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. 2-3:1 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 Hauptaufnahmekategorie **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

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE3547251550001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

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 150 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.

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.

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE3547251550001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

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
Sonnenblumenkerne (100/0 %)	3	7	17	0
Avocado (93/7 %)	3	7	1,4	0,1

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE3547251550001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Oliven (100/0 %)	2	10	1	0
Kokosfruchtfleisch (100/0 %)	32	2	0,7	0
Scheineschmalz (80/20 bis 11/89 %)				
Hühnerfett (95/5 %)				
Gänseschmalz (89/11 %)				
Rinderfett vom Mastrind (91/9 %)				
Rindfett 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 %)				

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE3547251550001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

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

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

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.**

In sehr vielen Produkten, selbst in denen, wo man sie nicht erwartet, sind Palmöle enthalten. Vermeiden sie Erzeugnisse mit Palmöl!!! Wegen der Palmölplantagen werden Regenwälder abgeholzt, was zu vermeiden ist.

Ihr Gruppensprecher Martin Viertmann

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann