

ZEIT FÜR DEN ÖLWECHSEL ... UND DAS ENDE DER FETTPHOBIE?!



NADIA BEYER
Diplom-Oecotrophologin
Carrots & Coffee College, Hannover
Fachakademie für angewandtes
Ernährungswissen

Fettreiches Essen hat keinen guten Ruf. Vor allem gesättigtes Fett und Cholesterin in Form von Butter, Speck und Eiern gelten als gefürchtete Dickmacher, die obendrein noch unsere Adern verstopfen und uns frühzeitig ins Grab bringen können.

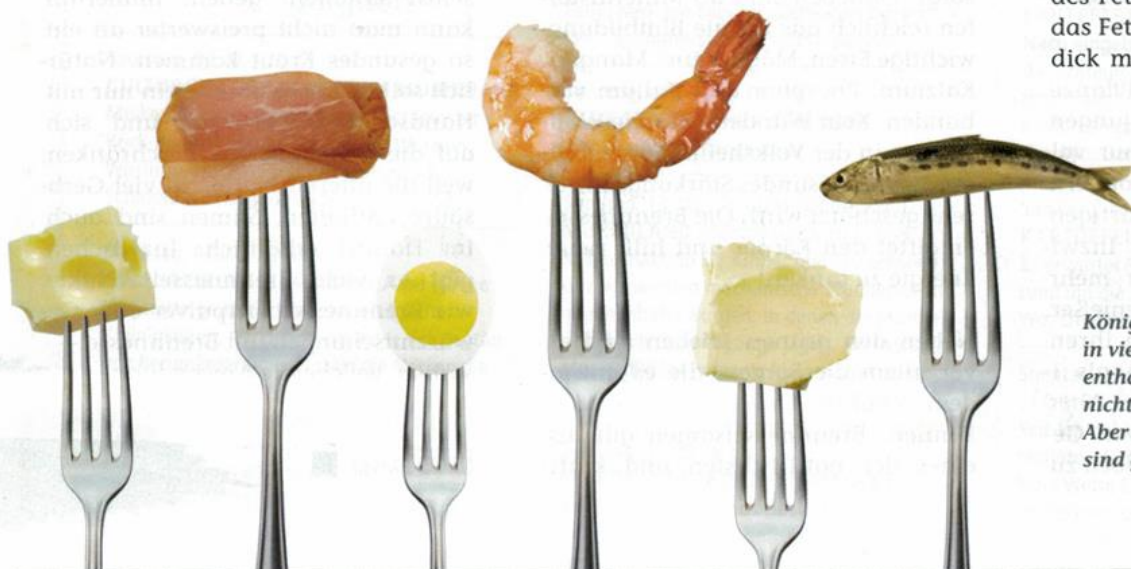
Betrachtet man den kalorienreichsten unter den Nährstoffen aber genauer, so entpuppt er sich als heimlicher Königsnährstoff, der durch keinen anderen Nährstoff zu ersetzen ist. Fett hält länger satt, macht zufrieden und das richtige Fett sogar schlau. Es sorgt außerdem für leckeren Geschmack, da Aromen in Lebensmitteln größtenteils fettlöslich sind. Fett ist außerdem unabdingbar,

um fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E oder Vitamin K aufzunehmen. Naturbelassene fettreiche Lebensmittel liefern diese Vitamine reichlich oder ermöglichen deren Aufnahme etwa aus Gemüse.

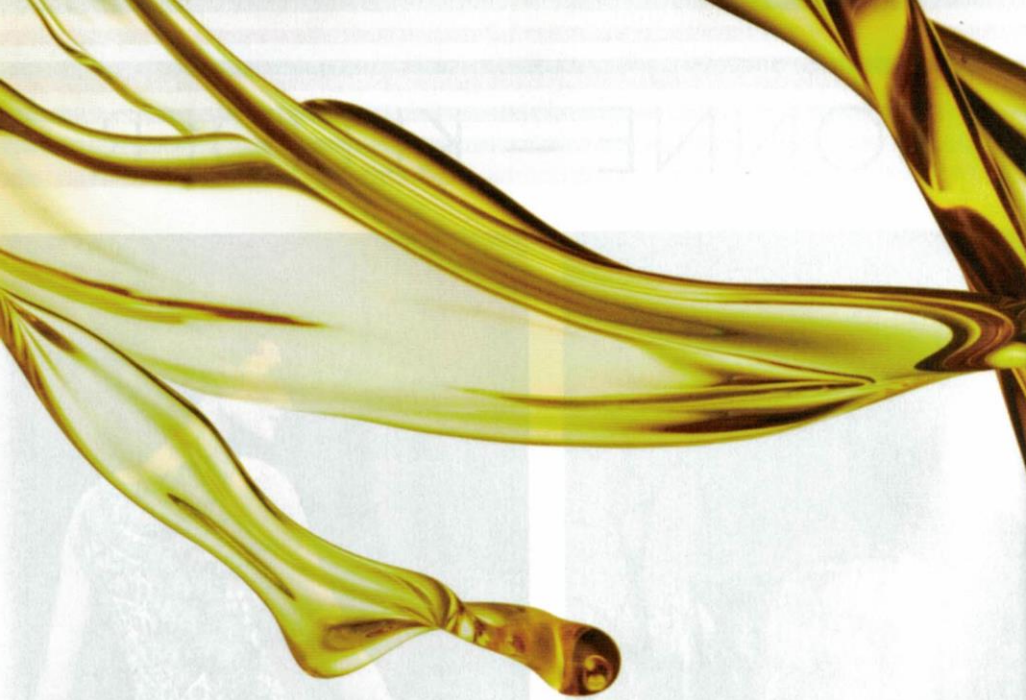
Aber sind alle Fette gleich? Fettsäuren als Bestandteile der Fette unterscheiden sich stark in ihren Eigenschaften und Wirkungen auf Körper und Psyche. Immer mehr an Bedeutung gewinnen spezielle mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch und Algen. Grund sind ihre vielen segensreichen Eigenschaften für das Herz-Kreislauf-System und die Tatsache, dass der Körper diese langen Fettsäuren oft nur unzureichend aus der kürzeren Vorstufe Alpha-Linolensäure (z.B. in Leinöl) bilden kann. Der Körper braucht Omega-3-Fettsäuren, um bestimmte Gewebshormone zu bilden. Diese haben eine blutdrucksenkende und blutverdünnende Wirkung und können darüber hinaus sowohl entzündungshemmend als auch stimmungsaufhellend wirken. Blutfette, Blutzucker und Sehkraft helfen sie ebenfalls zu verbessern.

Im Gegensatz zu mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren – zum Beispiel Linolsäure, die reichlich in pflanzlichen Ölen vorkommt – nehmen wir Omega-3-Fettsäuren meist nur unzureichend auf.

Die zu Unrecht verteufelten gesättigten Fettsäuren, die in Fleisch und Butter enthalten sind, und das fettverwandte Molekül Cholesterin, das nur in tierischen Lebensmitteln zu finden ist, erfahren zurzeit eine verdiente Rehabilitation. Entgegen der weitläufigen Meinung hat die Höhe des zugeführten Cholesterins mit der Nahrung keinen signifikanten Einfluss auf den Gesamtcholesterinspiegel oder gar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Risiko für letztere ist meist weniger vom Gesamtcholesterinspiegel als vielmehr von der Art und der Menge der im Blut enthaltenen Lipoproteine abhängig und deren Verhältnis zueinander. Die Lipoproteine sind Transportmoleküle für Fette und Cholesterin im Blut. Wie viele der „guten“ oder „schlechten“ Lipoproteine im Blut umherschweben, hängt von weit mehr ab als nur von der Höhe des Fettkonsums. Es scheint weniger das Fett zu sein, das gefäßkrank und dick macht, als vielmehr ein Zuviel



Königsnährstoff Fett:
in vielen Lebensmitteln
enthalten, ist er durch
nichts zu ersetzen.
Aber nicht alle Fette
sind gleich gut.



an Kohlenhydraten ohne Ballaststoffe. Dazu gehören Weißmehlprodukte, Zucker oder flüssige Kalorien in Form zuckerhaltiger Säfte. Sie treiben das Fettspeicherhormon Insulin in die Höhe und steigern den Appetit. Eine fettarme Ernährung ist kein Garant für den Schutz vor Schlaganfall, Herzinfarkt & Co. Als unbestreitbar problematisches Fett

gilt dagegen das sogenannte Transfett oder die Transfettsäuren. Sie sind menschengemacht und entstehen, wenn man pflanzliche Öle oder Fisch zu hoch erhitzt. Oder wenn Öle durch künstliche industrielle Fethärtung in universell einsetzbare und geschmacksneutrale Back-, Frittier- und Streichfette verwandelt werden. ■



NATURBELASSENE ÖLE RICHTIG VERWENDEN

Öle, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, sollte man nicht erhitzen. Hierzu zählen Distel-, Sonnenblumen- und Traubenkernöl. Auch Lein-, Leindotter-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl gehören dazu. Dagegen können Sie Öle, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, mäßig erhitzen (bis ca. 170°C). Hierzu zählen Oliven-, Erdnuss- und Sesamöl sowie Butter. Hoch erhitzen darf man Fette, die viele gesättigte und zugleich einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Beispiele sind Butterschmalz, Kokosfett, Palmfett und diverse „Bratöle“. Bei letzterem handelt es sich um speziell gezüchtete ölsäurereiche Sonnenblumenöle, die geringfügig raffiniert/desodoriert wurden.

ANZEIGE

Carrots & Coffee College

Lust auf Mehr?

*Fachakademie für angewandtes
Ernährungswissen e.V.*

www.carrotsandcoffee.de
college@carrotsandcoffee.de