



Remote
Health

Kursunterlagen

Fette

und ihre Bedeutung für deine Gesundheit



Inhalt

- **Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren**
mit Verzehrempfehlung
- **Omega-3-Fettsäuren**
und ihre Bedeutung für deine Ernährung
- **Transfette**
was sie so schädlich macht
- **Zubereitungsempfehlung**
wie man Öle richtig verwendet
- **Austauschideen**
womit man ungesunde Fette ersetzen kann

Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren ¹

mit Verzehrempfehlung



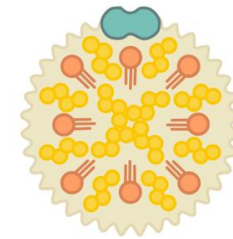
Gesättigte Fettsäuren gelten als ungesund, da sie vom Körper nur schlecht aufgespalten werden und bei zu großem Verzehr den Cholesterinspiegel erhöhen können, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes steigt.



Gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Milchprodukten (Rohmilch, Joghurt, Käse usw.), Fleisch sowie Eiern enthalten.

Gesättigte Fettsäuren haben aber nicht nur Schattenseiten, denn sie übernehmen auch wichtige Funktionen im Körper:

Beispielweise fungieren sie als Botenstoffe für das Nervensystem und das sog. LDL-Cholesterin transportiert Fette aus der Leber zu den menschlichen Organen, wo sie benötigt werden.



Cholesterin wird außerdem zur Herstellung von Vitamin-D im Körper benötigt.

Insgesamt sollte man gesättigte Fettsäuren in Maßen genießen, vor allem, weil diese auch selbst im Körper hergestellt werden können und somit kein Mangel entstehen kann.

Daher müssen sich Veganer in Bezug auf die Fettversorgung i.d.R. keine Sorgen machen.



Bei den ungesättigten Fettsäuren wird allgemein zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden und diese werden von Experten als gesund eingestuft.



Einfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper und können sogar den Cholesterinspiegel senken.

Dazu zählen Nüsse, Avocados und pflanzliche Öle wie Olivenöl, welche Omega-9-Fettsäuren enthalten.



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben wichtige Funktionen wie die Regulation des Blutdrucks und sind zusätzlich für gesunde Zellwände und das Gehirn von Bedeutung.

Dabei unterscheidet man zwischen Omega-3-Fettsäuren (Makrele, Leinöl) und Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Milchprodukte, Fleisch).





Im Gegensatz zu einfach ungesättigten Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren essenziell, d.h. sie können nicht selbst vom Organismus hergestellt werden und wir müssen sie über unsere Nahrung aufnehmen.

Obwohl sowohl einfach als auch mehrfach gesättigte Fettsäuren gesund sind, enthalten sie äußerst viele Kalorien und man sollte nicht zu viele davon essen, denn ein Kalorienüberschuss führt trotz der Qualität der Fette zu einer Gewichtszunahme.



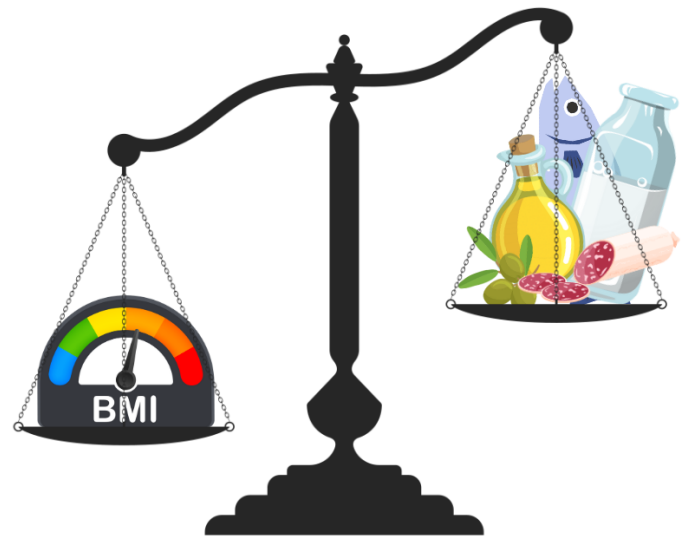
Verzehrempfehlung

Das Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren sollte in etwa 1:2 sein, wobei etwas mehr einfach ungesättigte als mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen werden sollten.

Die empfohlene Verzehrmenge wird mit 1 Gramm Fett pro 1 kg Körpergewicht angegeben. Das würde bedeuten, eine Person die 55 kg wiegt, sollte in etwa 55 g Fett durch ihre Ernährung zu sich nehmen.

Jedoch ist hierbei Vorsicht geboten, denn bei dieser Schätzung wird davon ausgegangen, dass sich der Body Mass Index (BMI) der Person im gesunden Bereich befindet und das Gewicht somit normal ist.

Jemand der 100 kg wiegt sollte damit nicht täglich 100 g Fett essen, sondern höchstens 80 g, denn bei diesem Wert liegt die Obergrenze.



Omega-3-Fettsäuren ¹

und ihre Bedeutung für deine Ernährung



Omega-3-Fettsäuren sind sehr wichtig, denn sie halten die Zellen stabil, verbessern die Gedächtnisleistung, stärken die Abwehr und helfen gegen Entzündungen.



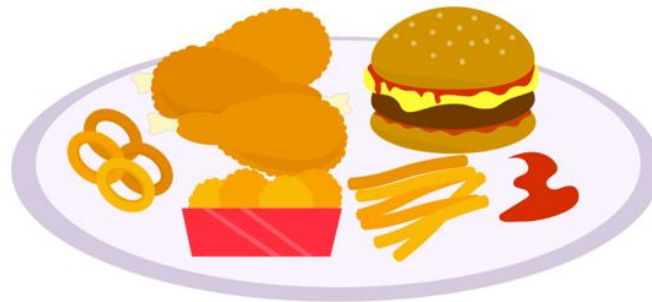
Sie bestehen allgemein aus den drei Bestandteilen Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (α -Linolensäure, kurz ALA) .

EPA und DHA finden sich in fettreichem Fisch und bestimmten Algen, wohingegen ALA z.B. in Lein- oder Rapsöl, Leinsamen und Walnüssen vorliegt.



Transfette ¹

was sie so schädlich macht



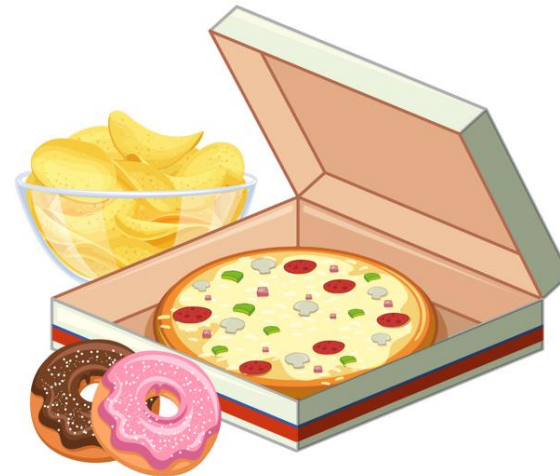
Transfette haben eine negative Wirkung auf den
Blutstoffwechsel, tragen zu Herz-Kreislauf-
Erkrankungen bei und erhöhen den
Cholesterinspiegel.



Transfette entstehen durch die starke Erhitzung von ungesättigten Fettsäuren, weswegen man ungesättigte Öle beim Kochen allgemein nie zu hoch erhitzen sollte, vor allem wenn diese in ihrer nativen Form vorliegen.



Durch die industrielle Herstellung von Chips, Süßwaren und Fertigprodukten sind Transfette hier leider keine Seltenheit, weswegen diese Art der Ernährung möglichst vermieden werden sollte.



Zubereitungsempfehlung ¹

wie man Öle richtig verwendet



Die Verarbeitung der Öle entscheidet, für welche Zubereitungsart sie sich eignen:

Raffinierte Öle sind hitzebeständiger und damit besser geeignet für das Kochen.



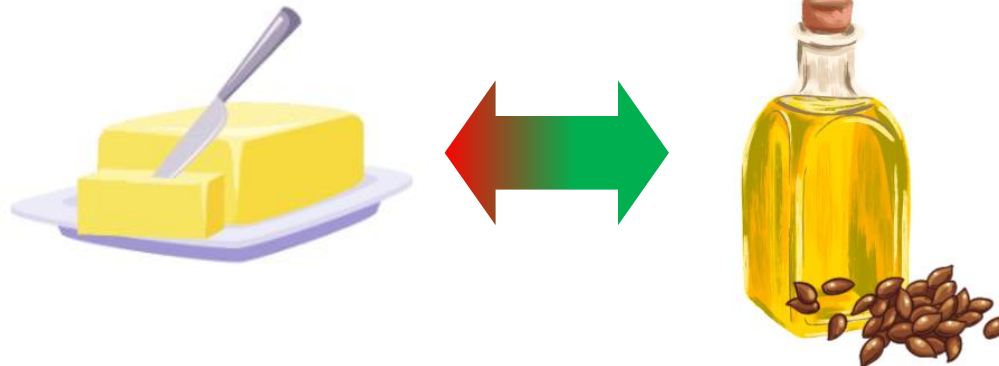
Kalt gepresste (native) Öle, welche mehr Vitamine enthalten, sind geschmacksintensiver und z.B. besser geeignet für Salate.



Bei der übermäßigen Erhitzung von nativen Ölen würden alle Vitamine verloren gehen und Transfette entstehen.

Austauschideen ²

womit man ungesunde Fette ersetzen kann



Diese Beispiele gelten als **gesunde Fette** und enthalten sog. **essenzielle Fettsäuren** (d.h. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die durch die Ernährung aufgenommen werden müssen):

- unraffiniertes, biologisches Leinöl
- Leinsamen
- Walnüsse
- Weizenkeime
- Sojabohnen
- Kaltwasserfische wie Forelle, Makrele, Karpfen, Hering, Lachs oder Thunfisch
- Sesam-, Distel- und Sonnenblumenöl
- Milchprodukte mit reduziertem Fettanteil

Diese Beispiele gelten als **ungesunde Fette**, da sie **gesättigte Fettsäuren oder Transfette** enthalten und vom Körper nicht gut verarbeitet werden können:

- fette Milchprodukte (u.a. Vollmilch, Käse, Sahne, Quark, Rahmbutter)
- rotes Fleisch (z.B. Schwein, Rind, Lamm oder Kalb)
- Wurst (z.B. Leber-, Tee-, Cervelat- oder Blutwurst sowie Salami oder Cabanossi)
- Fertigprodukte wie Kekse, Kartoffel-Chips und Tiefkühl-Pommes, Croissants, Donuts, Mikrowellen-Popcorn
- Industrielle Fertiggerichte in Dosen oder Tüten
- Zuckerhaltige Softdrinks wie Limonad
- Festes Backfett (z.B. Margarine)

Quellen:

1. AOK Redaktion. (2021, 21. Mai). Gute Fette, schlechte Fette: was unterscheidet sie? AOK – Die Gesundheitskasse. <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gute-fette-schlechte-fette/>
2. M. (2019, 31. Januar). Ernährungstipps: Gute und schlechte Fette. vital.de. <https://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/ernaehrungstipps/ernaehrungstipps-gute-und-schlechte-fette-65.html>



©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaften,
Technische Universität München

Design und Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu