



Fettliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: Butter, Bratbutter, Öle, Nüsse, Kerne und Samen

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe ist Fett.

Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



Butter & Bratbutter

Vitamin A, D, E



Rapsöl

Vitamin E



Nüsse, Kerne & Samen

Proteine, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern,
Folsäure, Vitamin E, Kalium, Kalzium,
Magnesium

Machen Sie den Check

Die richtige Auswahl von pflanzlichen und tierischen Fetten liefert dem Körper alle Fettsäuren und Begleitstoffe wie Vitamine, die er braucht. Welche Empfehlungen setzen Sie bereits um?

- Für Salate ein kaltgepresstes Öl benutzen. Besonders empfehlenswert ist das einheimische Rapsöl. Für geschmackliche Abwechslung sorgen Walnuss- und Leinöl.
- Butter anstelle von Margarine aufs Brot streichen und Butter zum Abschmecken verwenden. Butter ist ein reines Schweizer Naturprodukt und braucht für die Herstellung im Gegensatz zur Margarine keine Zusatzstoffe.
- Zum Braten ein hitzebeständiges Fett wie Bratbutter, Bratcrème oder HOLL-Rapsöl nehmen.
- Das Müesli oder den Salat regelmässig mit Nüssen, Kernen oder Samen verfeinern.
- Produkte wie Backwaren, Knabberzeug, Fast Food und Fertigprodukte nur zurückhaltend geniessen.

Vollmilch und Vollmilchprodukte geniessen. Sie enthalten deutlich mehr wertvolle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine als entrahmte Milchprodukte.



Fett: die Aufgaben im Körper

Fette haben eine Fülle an wichtigen Aufgaben im Körper. Sie helfen, unseren Energiebedarf zu decken. Sie dienen als Baumaterial für die Zellmembrane. Fette schützen Organe wie Augen und Nieren durch kleine Fettpölsterchen. Sie senden Signale, ob Entzündungen gehemmt oder gefördert werden sollen. Und nur durch Fett aus der Nahrung kann der Körper vier der insgesamt 13 Vitamine – Vitamin A, D, E und K – aufnehmen. Die wichtigsten Komponenten im Fett sind die Fettsäuren. In allen Fetten ist ein Mix aus verschiedenen Fettsäuren in unterschiedlichen Verhältnissen enthalten. Für unseren Körper sind sie alle wichtig, und wir sollten sie daher alle täglich zu uns nehmen. Deshalb gehört in jede Mahlzeit eine Fettkomponente.

Besonderheiten des Milchfetts

Kaum ein Fett ist so komplex zusammengesetzt wie Milchfett. Die mehr als 400 verschiedenen Fettsäuren machen es zu etwas ganz Besonderem.

- Etwa die Hälfte der gesättigten Fettsäuren im Milchfett sind kurz- und mittelkettig und dadurch besonders leicht verdaulich. Sie werden vom Darm direkt zur Leber transportiert und so schnell für die Energiegewinnung genutzt.
- Der Verzehr von vollfetten Milchprodukten und der darin enthaltenen langkettigen Fettsäuren unterstützt unsere Herz- und Hirngesundheit.
- Die Buttersäure, die ein Bestandteil des Milchfetts ist, wirkt entzündungshemmend.
- Wegen der vielen verschiedenen Fettsäuren ist der Geschmack von Milchfett bzw. Butter so fein.

Fakten zum Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die wir einerseits selbst im Körper produzieren und andererseits über die Nahrung aufnehmen. Cholesterin hat im Körper viele lebensnotwendige Aufgaben, und deshalb brauchen wir es unbedingt. Mit steigendem Cholesterinspiegel im Blut erhöht sich aber das Risiko für Herz- und Gefässerkrankungen. Hier die wichtigsten Fakten dazu:

Cholesterin ...

... brauchen wir für unseren Fettstoffwechsel. Zirkuliert zu viel Cholesterin im Blut, lagert sich dieses an den Gefässwänden ab und begünstigt so die Verkalkung der Arterien.

... aus dem Essen beeinflusst kaum den Cholesterinspiegel im Blut. Denn der grösste Teil des Blut-Cholesterins stammt aus der körpereigenen

Produktion, die bei einem gesunden Menschen den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht hält. Essen wir wenig Cholesterin, produziert der Körper mehr. Essen wir viel Cholesterin, produziert der Körper weniger. Gerät der Cholesterinspiegel aus dem Gleichgewicht, liegt dies daran, dass die Selbstproduktion und der Abbau nicht mehr richtig geregelt sind.

... im Essen zu reduzieren, ist also nicht nötig. Essen Sie besser ausgewogen statt cholesterinarm. Butter und Eier, die als cholesterinreich gelten, dürfen Sie weiterhin geniessen. Achten Sie auf einen insgesamt gesunden Lebensstil mit ausgewogenen Mahlzeiten und Bewegung.

Das merke ich mir:



Die verschiedenen Fettsäuren

- **Gesättigte Fettsäuren** sind vor allem in Fleisch und Wurstwaren, Butter, Milch und Milchprodukten zu finden. Lange galten gesättigte Fettsäuren als ungesund für den Cholesterinspiegel. Heute weiss man, dass dies nicht stimmt.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren** sind vor allem in Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl und Nüssen enthalten.
- Bei den **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** gibt es zwei Fettsäuren, die für unseren Körper essenziell sind. Das bedeutet, wir können diese nicht selbst bilden, sondern müssen sie mit dem Essen aufnehmen. Es ist einerseits die Alpha-Linolensäure, die eine Omega-3-Fettsäure ist, und andererseits die Linolsäure, die die häufigste Omega-6-Fettsäure ist.

Unterschied zwischen tierischen und industriellen Transfetten

Natürlicherweise entstehen Transfette im Verdauungstrakt von Wiederkäuern und kommen dadurch in Milchprodukten und im Fleisch von Rindern, Schafen und Ziegen vor. Transfette tierischer Herkunft haben auf unsere Gesundheit keine Auswirkung. Im Gegensatz dazu haben Transfette industrieller Herkunft viele unerwünschte Wirkungen auf unseren Körper, unter anderem begünstigen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie entstehen entweder durch industrielle Teilhärtung von Pflanzenölen oder durch hohes Erhitzen von Ölen beim scharfen Anbraten, Frittieren und Backen. Wir essen sie vor allem in Form von Gebäck, Süssigkeiten, Knabberartikeln, Fast Food und Fertigprodukten. Der Gehalt von industriellen Transfetten in Lebensmitteln in der Schweiz ist gesetzlich auf 2 g pro 100 g Gesamtfett limitiert. Tipps für weniger industrielle Transfette:

- unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- Fertigprodukte nur massvoll konsumieren



Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren kommen vorwiegend in Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, aber auch in Algen und Fischfett vor. Omega-6-Fettsäuren findet man vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Distelöl sowie in Fleisch und Eiern. Da die zwei Fettsäuren im Körper konkurrieren, sollte man sie im idealen Verhältnis zueinander aufnehmen.

So kann der Körper sie optimal verwerten. Tipps für ein ideales Verhältnis:

- Raps-, Walnuss- und Haselnussöl bevorzugen
- Milch, Fleisch und Eier von Tieren aus Weidehaltung konsumieren

