

Fett – ein Muss für die Gesundheit

Franca Mangiameli, Diplom-Oecotrophologin, essteam

Immer wieder hört und liest man, dass Fett fett mache und die Arterien verstopfe – vor allem durch die «tierischen» gesättigten Fettsäuren. Kein Wunder, dass bei zu viel Hüftspeck und schlechten Blutfetten zuerst die Butter, dann die Eier und das Fleisch gestrichen werden. Dabei zeigen zahlreiche Studien, dass selbst ein grosszügiger Umgang mit Fett Vorteile für die Gesundheit hat und der Figur nicht schadet.

Mehr Fett essen und trotzdem abnehmen?

Wer abnehmen möchte, versucht Fett einzusparen. Klingt auch logisch, schliesslich liefert Fett im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiss doppelt so viel Energie. Dennoch sind Low-Fat-Diäten von Erfolglosigkeit gekrönt. Dagegen schneiden fett- und eiweissbetonte Kostformen beim Abnehmen besser ab, weil sie länger sättigen, schmackhafter sind und effektiver Körperfett abbauen. Der Fehler liegt in der isolierten Betrachtung von Fett. Eine Mahlzeit besteht nicht nur aus Butter oder Öl, sondern auch aus Ballaststoffen, Eiweiss, Kohlenhydraten und Wasser. Demzufolge variiert auch ihre Energiedichte. Diese kann trotz hohen Fettanteils sehr niedrig ausfallen. Beispielsweise ist die Energiedichte eines Steaks mit Kräuterbutter und gebratenem Gemüse sehr viel niedriger als



Gemüse und Käse - ein feines und leichtes Duo.

die von Vollkornbrot mit Käse. Steak und Gemüse enthalten viel Wasser. Brot dagegen ist trocken, wasserarm und somit kalorienreich. Deswegen ist es ratsam, den Käse mit Gemüse oder Salat zu essen, z.B. als Gemüsegratin oder als Tomaten-Mozzarella-Salat. Auf diese Weise wird die hohe Kaloriendichte des Käses durch den hohen Wasseranteil des Gemüses «verdünnt».

Pflanzliches oder tierisches Fett?

Selbstverständlich sollte man bei der Auswahl der Fette immer die «guten» wählen. Doch welches Fett ist gut und welches ist schlecht? Verfolgt man die Laien- und Fachpresse, sind Pflanzenfette die klaren Sieger in Sachen Gesundheitsprävention, tierische Fette dagegen werden als ungesund verurteilt. Wer sich jedoch eingehender mit dem Thema auseinandersetzt, wird



schnell erkennen, dass pflanzliches und tierisches Fett zusammen den grössten Nutzen für die Herzgesundheit entfalten.

Gesunde Pflanzenfette in Ölen und Lebensmitteln

Olivenöl – das gesunde Fett vom Mittelmeer

Bereits 3 EL Olivenöl pro Tag wirken sich positiv auf die Gefässgesundheit aus. Verantwortlich hierfür ist das darin enthaltene Biophenol, das in der Lage ist, direkt nach dem Essen die Oxidation des gefässverstopfenden LDL-Cholesterins zu verhindern und es sogar langfristig zu senken. Der hohe Gehalt an Ölsäure macht Olivenöl zu einem effektiven Blutdrucksenker. Der tägliche Verzehr dieses Öls wirkt in den Gefässen entzündungshemmend, wodurch das Arteriosklerosierisiko sinkt. Das Olivenöl verbessert zudem die Verwertung von Zucker und wirkt leberentfettend, was gerade für Diabetiker relevant ist.

Rapsöl – das Gute liegt so nah

Das Besondere am Rapsöl ist sein hervorragendes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Der Gehalt der Omega-3-Fettsäure «Alpha-Linolensäure» (ALA) liegt bei 10% und damit deutlich über dem Gehalt anderer Öle wie Oliven- oder Sonnenblumenöl. Wer täglich Rapsöl konsumiert, verbessert seine Omega-6- zu Omega-3-Bilanz. Das liegt daran, dass die vermehrte Zufuhr an ALA die Wirkung der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren behindert. Zusätzlich strotzt Rapsöl mit einem Anteil von 60% nur so vor einfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie auch im Olivenöl stecken. Durch seine antithrombotische Wirkung und antioxidativen Effekte kann Rapsöl das Immunsystem stärken und die Herzgesundheit fördern. Als einheimisches Fett ist es besonders empfehlenswert.

Kokosöl – die Miniapotheke aus Asien

Kokosöl besteht zu 90% aus gesättigten Fettsäuren. Darunter dominieren mit einem Anteil von 60% die mittelkettigen Fettsäuren, die im Vergleich zu den langkettigen schneller «verbrannt» werden, den Energieverbrauch nach dem Essen erhöhen und möglicherweise sogar die Sättigung verstärken. Dadurch ist Kokosöl geeignet zur Behandlung und zur Prävention von Übergewicht. Wissenschaftler konnten darüber hinaus zeigen, dass der regelmässige Verzehr von Kokosöl den Fettstoffwechsel positiv beeinflusst, indem es den Spiegel des guten, gefässreinigenden HDL-Cholesterins anhebt. Laurin- und Caprinsäure im Kokosöl stärken zudem das Immunsystem, da sie antiviral und antibakteriell wirken. Auch das Gehirn profitiert von diesem exotischen Öl, denn bei seiner Verstoffwechslung entstehen Ketone, die Körper- und Hirnzellen sehr effizient mit Energie versorgen und die Regeneration bereits geschädigter Nervenzellen fördern. Dies ist nicht nur erfolgversprechend in der Prävention, sondern auch in der Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer.

Avocado – die fette Frucht

Sie ist mit 217 kcal/100 g und einem Fettgehalt von 23 g nicht gerade ein kalorienarmes Früchtchen. Dennoch zeigen Studien, dass Avocado in Sachen Gewichtsmanagement ein nützlicher Helfer ist. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt sorgt sie nämlich für eine gute Sättigung. Da die grüne Frucht zu 70% aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht, wirkt sie herzschtützend. Studien zufolge haben Avocadoesser höhere HDL-Werte, ein geringeres Risiko für das metabolische Syndrom und wiegen weniger.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Nüsse – klein, fett, aber oho

Obwohl Nüsse mit ca. 600 kcal auf 100 g und rund 80% Fettanteil ganz schöne Kalorienbomben sind, brauchen Nussliebhaber keine Gewichtszunahme fürchten. Etwa 10–15% der aufgenommenen Energie aus Nüssen werden nämlich unverdaut ausgeschieden. Ausserdem bewirken die darin enthaltenen Eiweisse und ungesättigten Fettsäuren eine Erhöhung des Grundumsatzes von etwa 10%. Und weil Nüsse auch gut sättigen, isst man automatisch weniger. Auch fürs Herz ist die Nuss gut. Eine Handvoll reicht aus, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch die Senkung der Blutfette vorzubeugen.

Tierisch gute Fette

Milchfett – leicht verdaulich und vielseitig

Wer zu fettarmen oder sogar entrahmten Milchprodukten greift, um Fett und Kalorien zu sparen, der lässt sich ein breites Spektrum an hochwertigen Fettsäuren entgehen. Denn in 100 ml vollfetter Milch stecken über 400 verschiedene Fettsäuren, darunter auch alle, die für den Körper lebensnotwendig sind. Mengenmässig dominieren die langen gesättigten Fettsäuren. Aber auch Fettsäuren, wie sie im gesunden Olivenöl stecken, finden sich in nennenswerter Menge in der Milch. Daneben enthält der weisse Trunk auch kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Der kurz-kettigen Buttersäure werden krebshemmende Eigenschaften zugesprochen. Die mittelkettigen Fettsäuren versorgen Darm und Leberzellen mit Energie, heben die Werte des guten HDL-Cholesterins an und scheinen einen figurfreundlichen Effekt zu haben. Die Milch verfügt zusätzlich über ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Hervorzuheben ist auch die konjugierte Linolsäure (CLA). Ihr wird eine immunstärkende und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Figurbewusste können sich zudem die vollfette Milch ganz ohne schlechtes Gewissen schmecken lassen. Mit ihren 3,5 g Fett und 64 kcal pro 100 ml, ist sie ein energiearmes Lebensmittel und liefert im Vergleich zur fettarmen Variante nur 15 kcal mehr pro 100 ml. Milchfett ist eine Bauchweg-Waffe. In einer Beobachtungsstudie wiesen nämlich Männer, die reichlich Milchfett in Form von Butter, Vollmilch und Rahm konsumierten, eine fast 50% niedrigere Wahrscheinlichkeit auf, einen Bauchfettansatz zu entwickeln. Weiterhin besitzen Menschen, die viel Milchfett zu sich nehmen, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Gesättigtes Fett plus Low-Carb – ein unschlagbares Duo

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Produkten wie Butter und Käse, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie in Kokosöl vor. Mit dem Image der «Arterienverkalker» haben jedoch nur die tierischen Fette zu kämpfen, obwohl diese Annahme längst widerlegt wurde. Eine kohlenhydratreiche Ernährung mit viel Brot, Kartoffeln und Nudeln in Kombination mit einer fettarmen Kost, die wenig gesättigte Fettsäuren liefert, senkt zwar die Werte des schädlichen LDL-Cholesterins. Allerdings wird es kleiner, dichter und dadurch gefährlicher, während dabei das gefässschützende HDL-Cholesterin gesenkt wird. Dies lässt sich jedoch vermeiden, indem man genau umgekehrt vorgeht: Den Anteil von gesättigten Fettsäuren wie Butter und Käse also steigert sowie denjenigen von Brot, Kartoffeln und Nudeln reduziert. In dieser Zusammensetzung sind gesättigte Fettsäuren in der Lage, die HDL-Cholesterin-Werte anzuheben und die LDL-Cholesterin-Werte zu verringern.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Omega – das gesunde Fischfett

Omega-3-Fettsäuren sind Alleskönner. Sie reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem sie den Blutdruck senken, die Blutfette verbessern, den Herzrhythmus stabilisieren sowie entzündungshemmend und blutverdünnend wirken. Es sind vor allem die tierischen Varianten, die fast ausschliesslich in fettem Fisch stecken, die diese Wirkungen auf die Herzgesundheit entfalten. Zu ihnen zählen die Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), wobei DHA noch etwas wirksamer ist. Neben ihrer Herzschutzwirkung ist sie auch noch wichtig für die Entwicklung der Augen und des Gehirns, weshalb vor allem auch Schwangere auf eine ausreichende Zufuhr dieser Fettsäure achten sollten. Die allgemeine Empfehlung liegt bei 250 mg EPA und DHA pro Tag. Diese Menge lässt sich mit wöchentlich ein bis zwei Portionen fettem Fisch wie Lachs, Makrele, Thunfisch oder Sardinen erreichen. Zwar liefern auch pflanzliche Lebensmittel wie Rapsöl, Walnüsse oder Leinöl Omega-3-Fettsäuren. Diese müssen im Stoffwechsel jedoch erst in die biologisch wirksamen Formen umgewandelt werden.

Fleischfett – besser als man denkt

Über die Hälfte des Fleischfettes sind herzgesunde ungesättigte Fettsäuren. Vor allem die Ölsäure, die auch im Olivenöl steckt, macht 50% des Fettes im Schweinefleisch aus. Selbst fette Fleischstücke bestehen noch überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren liegt unter 45%. Rindfleisch enthält sogar nennenswerte Mengen der konjugierten Linolsäure. In Bio- und Wildfleisch finden sich auch erwähnenswerte Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Entgegen der landläufigen Meinung ist Fleisch keine Cholesterinbombe. Muskelfleisch und Wurst enthalten auf 100 g gerade mal 70 mg Cholesterin. Im Vergleich: In einem Ei ist etwas mehr als das 3-Fache an Cholesterin. Da inzwischen jedoch belegt wurde, dass Nahrungscholesterin keinen Einfluss auf das Blutcholesterin hat, kann man sich die Spiegeleier mit Speck ohne Reue schmecken lassen.

Fette, die man reduzieren sollte

Omega-6-Fettsäure, Linolsäure

Sonnenblumen-, Distelöl und daraus hergestellte Margarinen sind reich an Linolsäure, einer Omega-6-Fettsäure, die neben den Omega-3-Fettsäuren zu den essentiellen Fettsäuren gehört. Allerdings nehmen wir hierzulande zu viel dieser Fettsäure auf. Linolsäure senkt zwar das LDL-Cholesterin, gleichzeitig macht sie es aber kleiner und dichter, wodurch es das Arteriosklerosierisiko wiederum erhöht. Zudem wirkt Linolsäure in den Gefässen entzündungsfördernd. Wer also bevorzugt zu diesen Ölen greift, setzt sich einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Transfettsäuren

Sie kommen natürlicherweise in Fleisch und Milchprodukten vor und sind in dieser Form für die Gesundheit unproblematisch. Wenn sie jedoch industriell, durch Härtung pflanzlicher Öle, hergestellt werden, können sie zu einem Gesundheitsproblem werden. Sie erhöhen den LDL-Cholesterin-Wert und damit auch das Risiko für Arteriosklerose. Transfettsäuren werden auf der Zutatenliste auch als «teilgehärtete Fette» deklariert. Zu finden sind sie in Backwaren, frittierten Lebensmitteln, Knabberereien oder Fertigprodukten.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Herzgesund essen: 10 Tipps für den «Ölwechsel»

Geben Sie einheimischen Lebensmitteln sowie auch einheimischen Fetten und Ölen den Vorzug. Wählen Sie insbesondere natürliche Fette und verzichten Sie auf Fette, die stark verarbeitet oder problematischer Herkunft sind.

1. Geniessen Sie in der kalten Küche Pflanzenöle wie Olivenöl oder Rapsöl für Salate und Butter aufs Brot.
2. Verwenden Sie für die warme Küche Bratbutter. Verfeinern Sie Gerichte mit Butter und Rahm oder auch mal Kokosöl oder Kokosmilch und rühren Sie in Ihren Joghurt statt Müsli Kokosflocken.
3. Gönnen Sie sich hin und wieder eine ½ Avocado, z. B. im Salat oder als Guacamole.
4. Essen Sie täglich eine Handvoll Nüsse als Snack zwischendurch.
5. Geniessen Sie einheimischen Fisch und regelmässig fetten Fisch wie Lachs oder Makrele.
6. Fleischliebhaber dürfen gerne auch zu fetteren Fleischstücken greifen. Je natürlicher die Tiere leben, desto besser das Fettsäuremuster ihres Fleisches. Auf Schweizer Kühe trifft dies zu, denn sie fressen viel Gras und werden gut gehalten.
7. 3 bis 4 Portionen Milchprodukte täglich in der Vollfettstufe sind empfehlenswert.
8. Essen Sie Butter zum Gemüse, Käse mit Obst und Fleisch mit Salat. Seien Sie dafür zurückhaltend bei kohlenhydrathaltigen Beilagen.
9. Verzicht auf Distel- und Sonnenblumenöl sowie auf daraus hergestellte Margarinen.
10. Reduzieren Sie Transfettsäuren, indem Sie auf Backwaren, Fertiggerichte und Frittiertes verzichten.

Literatur

Die Literatur ist bei der Autorin erhältlich.

Autorin

Franca Mangiameli, Diplom-Oecotrophologin
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hamburg
Telefon 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter für Ernährungsfachleute, Juni 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch