

DIE BEDEUTUNG VON FETTEN FÜR DIE GESUNDHEIT

gesättigte vs. ungesättigte Fettsäuren



- Gesättigte Fettsäuren finden sich in Milchprodukten, Fleisch und Eiern und sollten in Maßen konsumiert werden.
- Einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in Nüssen und Pflanzenölen vorkommen, gelten in Maßen als gesund.

Omega-3-Fettsäuren



- Unverzichtbar für die Zellstabilität, das Gedächtnis und das Immunsystem.
- Sie kommen in fettigen Fischarten und bestimmten pflanzlichen Quellen vor.

Transfette



- Sind schädlich für den Blutstoffwechsel und erhöhen den Cholesterinspiegel.
- Sie finden sich in verarbeiteten Lebensmitteln und sollten vermieden werden.

Zubereitung beim Kochen



- Raffinierte Öle eignen sich besser zum Kochen, kaltgepresste Öle für Salate.
- Beim Überhitzen von nativen Ölen entstehen Transfette und Vitamine gehen verloren.

Ersetzung ungesunder Fette



- Gesunde Fette sind unter anderem enthalten in unbehandeltem Leinöl, Walnüssen und Kaltwasserfisch.
- Ungesunde Fette sind enthalten in fettreichen Milchprodukten, rotem Fleisch, verarbeiteten Lebensmitteln und zuckerhaltigen Getränken.

Das Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren sollte etwa 1:2 betragen. Die empfohlene Aufnahme beträgt 1 Gramm Fett pro 1 Kilogramm Körpergewicht. Vermeide den übermäßigen Verzehr von Kalorien aus Fetten.

