

# Fette

## Was genau sind eigentlich Fette?



## Fette

### gesättigte-, ungesättigte- und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren

Fette, die auch mit dem Oberbegriff Lipide assoziiert werden, sind unser nächster lebensnotwendiger Makronährstoff über den wir uns einen Überblick verschaffen möchten. Fettsäuren sind energieliefernd und für den Transport von Vitaminen (A,D,E,K) verantwortlich. Weiters sind sie bedeutend für die Hormonbildung und bieten unseren Organen Schutz.

Viele Menschen geben leider Fett die alleinige Schuld am Übergewicht. Doch was jeder verstehen muss ist, dass Fett alleine nicht dick macht, sondern der Überschuss an Energie.

**1**

#### GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Butter, Kokosfett,  
Schmalz

**2**

#### UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Olivenöl, Rapsöl,  
Avocado

**3**

#### MEHRFACH-UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Lachs, Makrele, Hering,  
Hanf- Lein- und Algenöl

**4**

#### TRANSFETTSÄUREN

Fast Food,  
Fertigprodukte,  
Kartoffelchips,  
Croissants

Fett liefert uns mit 9,3 Kilokalorien pro Gramm den höchsten Energiegehalt, weswegen die Menge natürlich beachtet werden muss. Aber würdest du Fett komplett aus deiner Ernährung streichen hätte das fatale Folgen für deine Gesundheit.



## Gesättigte Fettsäuren

Den Unterschied zwischen den gesättigten und den ungesättigten Fettsäuren merkst du am äußeren Erscheinungsbild. Gesättigte Fette sind bei Zimmertemperatur im festen Zustand, wohingegen ungesättigte Fette flüssig sind. Beispiele wären Butter, Kokosfett, oder Schmalz.

Es ist weit verbreitet, dass gesättigte Fettsäuren ungesund sind und den häufigsten Grund für Herzerkrankungen darstellen. Studien haben aber keinen aussagekräftigen Zusammenhang für diese Behauptung gefunden. Viel mehr ist es der gesamte Lebensstil, der betrachtet werden sollte. Achte daher immer auf alle Faktoren. Nur eine Sache herauszupicken macht keinen Sinn.

Gesättigte Fettsäuren haben auch ihre Daseinsberechtigung und sind wichtig - unter anderem für die Energiegewinnung. Des Weiteren eignen sie sich hervorragend zum braten, da sie sehr hitzestabil sind. Darum sollte auch meiner Meinung nach in jedem Haushalt ein gutes Kokosfett zu finden sein. Bedenke aber das ein Übermaß trotzdem vermieden werden sollte, da wie schon geschrieben Einseitigkeit kontraproduktiv ist und mehrfach-ungesättigte Fette den Großteil deines Fettkonsums ausmachen sollten.

## Ungesättigte Fettsäuren

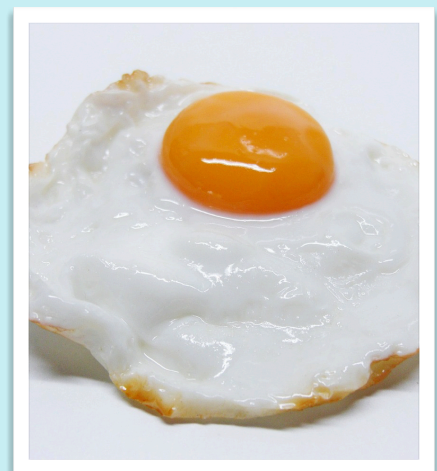
Die ungesättigten Fettsäuren werden in einfach-ungesättigte und mehrfach-ungesättigte Fette eingeteilt und unterscheiden sich chemisch gesehen in der Anzahl ihrer Doppelbindungen. Eine gesättigte Fettsäure besitzt nur Einfachbindungen in ihrer Struktur, wohingegen ungesättigtes Fett

### MACHT FETT DICK?

Nein! Fett alleine macht dich nicht dick. Es ist der Überschuss an Energie der zu Übergewicht führt.

Mit 9,3 Kilokalorien pro 1 Gramm ist Fett aber der energiedichteste Nährstoff. Proteine und Kohlenhydrate haben zum Vergleich 4,1 kcal.

Je nach momentaner gesundheitlicher Verfassung kann man sich an einen Richtwert von 0,7 - 1,2 Gramm Fett pro Körpergewicht halten. Ein übergewichtiger Mensch sollte sich aber immer individuell beraten lassen!



eine, oder mehrere Doppelbindungen besitzt. Darum sind wie bereits erwähnt ungesättigte Fettsäuren auch flüssig. Durch die Doppelbindungen gibt es einen Knick in der Struktur, was wiederum den Schmelzpunkt erniedrigt, und das führt wiederum dazu, dass das Fett verflüssigt wird.

Die am meisten vorkommende einfach-ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure. Sie bewirkt unter anderem eine Verringerung des „schlechten“ LDL Cholesterins und ist vor allem in Olivenöl und Rapsöl vorzufinden. Diese zwei Öle kannst du übrigens auch zum Braten verwenden, aber bedenke, dass beide bis ca. 180 Grad hitzestabil sind. Das Kokosfett hingegen hält Temperaturen über 200 Grad aus, was schlussendlich im direkten Vergleich besser zum **längeren** Braten geeignet ist.

## Omega-3 & Omega 6-Fettsäuren

Bei den mehrfach-ungesättigten Fettsäuren handelt es sich um einen essentiellen Nährstoff, der über die Nahrung zugeführt werden muss.

Der wichtigste Vertreter der Omega-3 Fettsäure ist die Alpha-Linolensäure, da aus dieser, unser Körper die so wichtige Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) bilden kann. Noch effizienter ist aber der direkte Konsum von EPA und DHA, da die Umbauprozesse nicht so günstig ausfallen.

Die Alpha-Linolensäure, kurz ALA ist vor allem in pflanzlichen Ölen wie Lein- oder Hanfnöl enthalten. EPA und DHA findest du hingegen in Lachs, Hering und Makrele. Omega-3 trägt laut der Health-Claims-Verordnung der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) einer normalen Herzfunktion bei, helfen beim Erhalt des normalen Blutdrucks, der Gehirnfunktion, sowie der Sehkraft. Des Weiteren wird momentan noch untersucht ob sie bei Gelenkproblemen und Depressionen helfen können. Omega-3 Fettsäuren kann man sicherlich nicht mit Medikamenten vergleichen, aber es ist eine Stellschraube, die sehr gut unterstützend wirken kann.

Die Omega-6 Fettsäuren wirken hingegen entzündungsfördernd, aber bevor du aufschreist, auch dieser Prozess ist sehr wichtig für unseren Körper. Beachten solltest du nur, dass dein Konsum von Omega-6 und Omega-3 im richtigen Verhältnis steht.

Die Problematik heutzutage ist leider, dass Omega-6 in ziemlich vielen Lebensmitteln enthalten ist. Deshalb solltest du immer genügend Omega-3 zu dir führen, um das Verhältnis in der Waage zu halten. Lebensmittel mit einem relativ hohen Omega-6 Gehalt sind unter anderem Fertigprodukte, Sonnenblumen- und Sojaöl, sowie tierische Produkte aus Massentierhaltung.

## Dosierung

Menschen die sich Vegan ernähren und den Bedarf über das in Pflanzen vorkommende ALA decken möchten, sollten sich bewusst machen, dass durch die Umbauprozesse ziemlich viel verloren geht. Deswegen ist es für diese Gruppe empfehlenswert den Konsum deutlich zu erhöhen bzw. über Nahrungsergänzungsmittel nachzudenken. Diverse Studien haben herausgefunden, dass eine Dosierung zwischen 2 - 3 Gramm pro Tag am effektivsten ist, aber dies hängt natürlich auch immer davon ab wie deine persönliche Omega-3 Versorgung ist. Diese kann man aber anhand von einem speziellen Bluttest nachweisen lassen.

## Transfette

Die Transfette gehören zwar zur Gruppe der ungesättigten Fettsäuren, unterscheidet sich aber in ihrer Konfiguration. Das bedeutet, wenn du eine Doppelbindung hast, befinden sich die Moleküle vor- und nach der Doppelbindung auf der gleichen, bzw. auf der entgegengesetzten Seite. Die Veränderung, bei der es zu dieser trans Konstellation kommt, passiert beispielsweise beim hohen Erhitzen, oder bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. Darum solltest du auch hitzebeständige Öle zum Braten verwenden und verarbeitete Lebensmittel wie Chips, Kekse und Fertiggerichte nur in Maßen zu dir nehmen. Nebenbei gesagt, kommen die Transfette aber auch natürlich vor wie zum Beispiel im Pansen von Wiederkäuern, wo Mikroorganismen dafür verantwortlich sind. Transfette sind vor allem dafür bekannt, dass sie das gute Cholesterin senken und das schlechte Cholesterin anheben. Was daraus schließen lässt, dass es für diverse Herz-Kreislauferkrankungen verantwortlich ist.

[www.gresundheit-pargan.at](http://www.gresundheit-pargan.at)