



GUTE FETTE, SCHLECHTE FETTE - EIN ÜBERBLICK

Margarine oder Butter? Olivenöl oder Lachs? Sind pflanzliche Fette wirklich immer gesünder als tierische? Wir erklären, ob es „gute“ und „schlechte“ Fette gibt und in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind.

Die Qualität eines Nahrungsfettes richtet sich nach der Zusammensetzung der in dem Fett enthaltenen Fettsäuren. Man unterteilt sie in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren dienen hauptsächlich als Energiequelle und haben einen schlechten Ruf, da sie im Verdacht stehen, unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu fördern und den **Cholesterinspiegel** anzuheben. Mehrere Studien haben bewiesen, dass es nicht die gesättigten Fettsäuren sind, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, sondern vielmehr das Zusammenspiel von Ernährungsweise und Lebenswandel. Tatsächlich wird der Cholesterinspiegel durch die Nahrung kaum direkt beeinflusst. Er wird zu 90 % über die Leber reguliert. Ein Vorteil gesättigter Fettsäuren ist ihre Stabilität. Sie vertragen auch große Hitze.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren sind unter anderem wichtig für den Hormon- und Entzündungsstoffwechsel. Aufgrund ihrer Struktur sind sie sehr **empfindlich** gegen Licht, Sauerstoff und Wärme. Deshalb sollten Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren immer gut verschlossen in einer dunklen Flasche im Kühlschrank aufbewahrt und vor allem nicht zu heiß erhitzt werden. Erhitzt man ein Öl über seinen sogenannten **„Rauchpunkt“**, also die Temperatur, bei der es anfängt zu rauchen, beeinträchtigt dies nicht nur den Geschmack sondern kann auch gesundheitsschädlich sein.

Essentielle Fettsäuren

Unter den ungesättigten Fettsäuren gibt es einige, die als „essentiell“ gelten. Das bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie somit mit der



Nahrung zugeführt werden müssen. Hierunter sind zwei Untergruppen besonders interessant: Die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Während **Omega-3-Fettsäuren** entzündungshemmend wirken, fördern **Omega-6-Fettsäuren** Entzündungen. Diese beiden sind direkte Konkurrenten im Stoffwechsel. Deshalb zählt nicht nur die absolute Menge aufgenommener Fette, sondern vor allem ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung. Optimal wäre ein Verhältnis von 1 : 2, also wenn nur zweimal so viele Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren aufgenommen würden. In der westlichen Ernährung liegt das Verhältnis allerdings meist bei 1 : 10 - 20. Es besteht also ein deutlicher Überschuss an Omega-6-Fettsäuren. Am besten ist es daher, nicht nur genügend Omega-3-Quellen in die Ernährung einzubauen, sondern gleichzeitig Omega-6-Fettsäuren möglichst zu vermeiden.

All die beschriebenen Fettsäuren können in pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln vorkommen. Leider hält sich hartnäckig der Irrtum, dass pflanzliche Fette immer gesund und tierische Fette immer ungesund sind. Doch so einfach ist es nicht.

Pflanzliche Öle und Fette

Leinöl weist ein sehr gutes Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis von 1:3 auf und gilt als wertvoller pflanzlicher Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. Es sollte auch vor dem Öffnen unbedingt gekühlt und dunkel gelagert und nur für kalte Speisen verwendet werden.





Olivenöl ist reich an Polyphenolen, die vor freien Radikalen schützen. Zudem hat es ein günstiges Fettsäuremuster mit einem guten Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Natives Olivenöl kann bis zu 180°C erhitzt werden und ist somit für schonendes Braten geeignet. Es gibt Olivenöl, das bis zu 220°C erhitzt werden darf. Hierbei handelt es sich um heißgepresstes, raffiniertes Olivenöl, das allerdings einen Teil seiner Aromen sowie die meisten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe bei der Herstellung einbüßt.

Rapsöl ist reich an Vitamin E, besitzt eine günstige Fettsäurezusammensetzung und einen hohen Anteil der entzündungshemmenden Omega-3- Fettsäure Alpha-Linolensäure. Es kann ebenso wie Olivenöl erhitzt werden.

Walnussöl kann neben vielen Antioxidantien auch mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren punkten. Es ist ebenso wie Leinöl sehr hitzeempfindlich.

Kokosfett ist in letzter Zeit aufgrund seines hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren in Verruf geraten. Dabei enthält es viele wertvolle Fettsäuren, wie zum Beispiel Laurin- oder Caprinsäure, die laut Studien wirksam gegen Pilze und Viren sein sollen.

Sonnenblumen-, Distel-, Soja- und Maiskeimöl enthalten besonders viele Omega-6-Fettsäuren und sollten daher möglichst gemieden werden. Sonnenblumenöl ist in vielen Backwaren und Fertigprodukten enthalten. Deshalb auch bei Bioware immer auf die Zutatenliste achten.

Margarine ist ein rein synthetisches Produkt und besteht aus gehärteten Fetten, die den Stoffwechsel blockieren können. Sie sollte deshalb vom Speiseplan gestrichen werden.

Tierische Fette

Butter und Butterschmalz hingegen sind Naturprodukte. Butterschmalz eignet sich besser zum Braten als Butter, da es einen höheren Rauchpunkt aufweist. Produkte aus Weidemilch sind zu bevorzugen, da sie mehr Vitamine und Omega-3-Fettsäuren enthalten. Leider ist der Begriff zurzeit in Deutschland noch nicht geschützt. Deshalb ist es teilweise schwierig, echte Weidemilch-Produkte zu erkennen.

Eier wurden wegen ihrer angeblichen Wirkung auf den Cholesterinspiegel lange Zeit nur sehr sparsam gegessen. Nachdem bekannt ist, dass Lebensmittel den Cholesterinspiegel kaum beeinflussen, lohnt es sich, das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren anzusehen. Tatsächlich ist es in herkömmlichen Eiern mit 1 : 11 eher ungünstig. Eier aus Freilandhaltung können allerdings wesentlich mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten, sodass sich ein günstigeres Verhältnis von 1 : 4 ergeben kann.

Fisch ist wichtiger Lieferant für die wertvollen Omega-3- Fettsäuren, sofern es sich um fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele handelt. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können vom Körper besser aufgenommen werden als solche aus pflanzlichen Quellen.

Fleisch ist als Quelle für wertvolle Fette nicht uneingeschränkt zu empfehlen. Fleischprodukte mit einem hohen Gehalt der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure, wie zum Beispiel Wurstwaren, Schweinefleisch und -schmalz, sollten komplett gemieden werden. Bei sonstigen Fleischprodukten immer die eher magere Variante wählen und Geflügel ohne Haut verzehren. Entscheidend für die Fettsäurezusammensetzung des Fleisches sind zudem Haltungsform und Fütterung. Wild- und Weidefleisch sind gegenüber konventioneller Haltung zu bevorzugen.

Die Mischung macht's

In einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung haben pflanzliche und tierische Fette gleichermaßen ihren Platz und liefern wichtige Vitalstoffe und Bausteine für unseren Körper. Wichtig ist es, auf ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zu achten.

Pflanzliche Öle und Fisch mit einem hohen Gehalt an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren dürfen täglich auf unserem Speiseplan stehen, während zu viele Omega-6-Fettsäuren wie in Sonnenblumenöl und Schweinefleisch gemieden werden sollten. Die passende Auswahl an gesunden Fetten und Ölen, die optimal zu Ihrem individuellen Stoffwechsel passt, finden Sie in Ihrem Ernährungsplan von gesund + aktiv.

Autorin: Christina Günther

