

Fette - auf die richtige Wahl kommt es an!

„Fette machen fett!“, lautete es früher. Heute weiß man, Fette sind wichtige Energielieferanten, die uns langfristig als Depotfett zur Verfügung stehen. Sie werden zum Schutz der Organe, Aufnahme fettlöslicher Vitamine, als Bausubstanz unserer Zellmembran und von Hormonen sowie für den reibungslosen Ablauf von Stoffwechselfvorgängen benötigt. Sie sind zudem wichtige Träger von Geschmacksstoffen, die erst in Fett gelöst ihr volles Aroma entfalten. Im Mund fühlt sich Fett angenehm an. Es stimuliert unser Belohnungssystem und die Ausschüttung von Dopamin. Es macht uns zufrieden, glücklich und schneller satt.

Unterteilt werden Fette in **gesättigte** und **ungesättigte** Fettsäuren. Vor allem die gesättigten stehen stark in der Kritik.

Doch gerade für das starke Erhitzen sind sie die richtige Wahl! Durch die Struktur sind sie hitzestabil und wenig reaktionsfreudig.

Fette mit einem hohen Anteil an Ölsäure wie Kokosöl sind gut zum Braten geeignet. Kokosöl zählt außerdem zu den leicht verdaulichen **MCT-Fetten**.

Ebenfalls für den Einsatz bei höheren Temperaturen kommen Ghee und Butterschmalz infrage. Es handelt sich bei beiden um geklärte Butter, die durch das Entfernen der Eiweißbestandteile, der Laktose und des Wassers gut zum Braten verwendet werden kann.

Wenn dagegen flüssige Pflanzenöle, die zu den ungesättigten Fetten zählen, stark erhitzt werden, entstehen **Transfettsäuren**. Gefährlich sind diese besonders für Menschen, die ohnehin schon hohe Triglyceridwerte und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen.

Native Pflanzenöle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl etc. sind ungesättigte Fette. Sie dürfen aufgrund ihrer Eigenschaften nur kalt verwendet werden. Am besten werden sie kühl und dunkel gelagert und innerhalb weniger Wochen aufgebraucht. Die Industrie nutzt Pflanzenöle dennoch, beispielsweise zur Herstellung von Backwaren, Keksen, Chips und frittierten Speisen, weil sie günstig sind.

Ungesättigte Fette werden wiederum in **einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren** unterteilt. Letztere sind **essentiell**, d. h. dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie über die Nahrung zugeführt wer-



den müssen. Man unterscheidet zwischen **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren**. Das Verhältnis der beiden Fettsäuren ist entscheidend. Tendenziell werden zu viele Omega-6-Fettsäuren über die Nahrung aufgenommen. Diese sind nicht partout schlecht, aber wenn zu viele davon über die Nahrung zugeführt werden, begünstigt dies entzündliche Prozesse. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ist deshalb umso bedeutender. Gute Quellen stellen fetter Seefisch, Leinöl, Hanföl und Leindotteröl dar.