

## PRAKTISCHE TIPPS

### So bringst du mehr gesunde Fettsäuren auf deinen Teller

- Backe doch mal einen Obstkuchen mit einem Quark-Öl-Teig, z. B. mit raffiniertem\* Rapsöl.
- Bereite dir einen leckeren Salat zu, z. B. griechischer Art, u. a. mit Tomaten, Paprika, Salatgurke, Schafskäse, Oliven, Thunfisch und Olivenöl.
- Probiere Bandnudeln mit Lachs (in z. B. Rapsöl gebraten). Dazu passen eine Tomatensoße und Gemüse, das du mit etwas Öl zubereiten kannst.
- Knabber ab und zu mal Walnüsse. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren. Achte aber wegen der Kalorien auch auf die Menge (nicht mehr als 25 g = ca. 6 Stück am Tag oder eine halbe Handvoll.)

### VIELLEICHT HELFEN DIR DIESE TIPPS BEIM FETTSPAREN:

#### Tausche:

- Creme fraîche gegen **Saure Sahne**
- Salami gegen **mageren Schinken**
- Croissant gegen **Vollkornbrötchen**
- Cremetorte gegen **Obstkuchen**
- Pommes frites gegen **Pellkartoffeln**



## WAS DICH ERWARTET

Brauche ich Fett oder soll ich lieber die Finger davon lassen? Welche Fette sollten auf meinem Speiseplan stehen und bei welchen sollte ich eher sparen? Wir bringen in diesem Flyer über Öle und Fette Licht ins Dunkel

In der Ernährungspyramide haben Öle und Fette ihren Platz in der Spitze der Pyramide. Dies bedeutet, dass kleine Mengen dieser Lebensmittel ausreichend sind. Die Pyramide der Ernährung zeigt dir, welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelgruppen in einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung haben. Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kannst du davon essen und trinken.

### DAS GUTE AN FETT

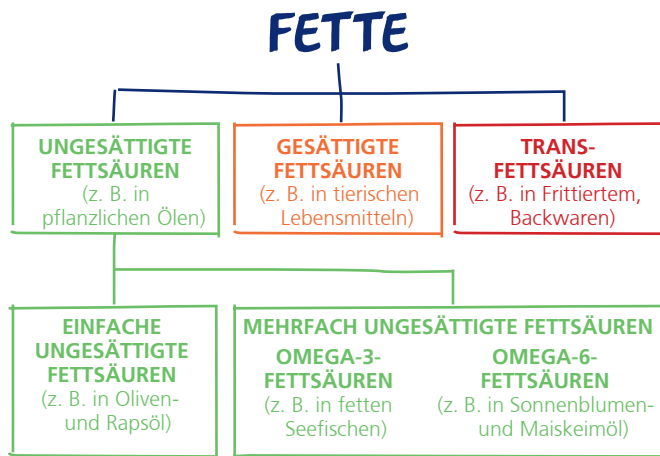
Wusstest du, dass Fett für unseren Körper lebensnotwendig ist? Genauer gesagt sind es die in Fett enthaltenen Fettsäuren. Weiterhin schützt Fett vor Kälte und unsere Organe wie ein Polster vor Verletzungen (z. B. durch Stöße oder Druck). Außerdem versorgt uns Fett mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Diese Vitamine können nur in Verbindung mit Fett von unserem Körper aufgenommen werden.

Jeder weiß, dass Fett auch gut schmeckt, denn es enthält Geschmacks- und Aromastoffe. Mit 9 kcal pro Gramm liefert Fett aber auch viel Energie und zwar mehr als doppelt so viel wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß liefern (jeweils 4 kcal/g). Deswegen ist es wichtig, auf die Menge und die Qualität des Fetts zu achten.

### FETT IST NICHT GLEICH FETT

Der Unterschied der (Speise-)Fette liegt in ihren verschiedenen Fettsäuren. Wie schon im „Fisch, Fleisch, Wurst & Eier“-Flyer erwähnt, gibt es gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

## ÖLE & FETTE



\* Raffinierte Öle sind farblos, geschmacks- und geruchsneutral. Während der Raffination – ein Bearbeitungsschritt bei der Herstellung – werden unerwünschte Stoffe (z. B. Bitterstoffe) aus dem Öl entfernt.





Gesättigte Fettsäuren stecken hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Schmalz, Speck und Sahne. Sie sind auch in fetter Wurst, fettem Käse und im Fett von Fleisch enthalten. Viele vermuten außerdem nicht, dass gesättigte Fettsäuren auch in Kokosfett, Palmkernfett und je nach Fettgehalt auch in Backwaren und fettreichen Süßigkeiten enthalten sind. Von den gesättigten Fettsäuren essen die meisten von uns zu viel. Diese Fettsäuren können die Blutfette erhöhen, vor allem das schädliche LDL-Cholesterin. Mehr Informationen zum Thema Cholesterin findest du im Flyer „Fisch, Fleisch, Wurst & Eier“.

Ungesättigte Fettsäuren werden noch einmal unterteilt in einfach ungesättigte Fettsäuren – sie stecken z.B. in Raps- und Olivenöl – und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren senken das LDL-Cholesterin und können neben anderen Faktoren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Andere Einflussfaktoren sind z. B. Bewegung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht und ein hoher Anteil an Gemüse und Obst, Ballaststoffen sowie fettreichen Seefischen auf deinem Speiseplan.

Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören z. B. die Omega-6-Fettsäuren, die vor allem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl vorkommen, sowie die Omega-3-Fettsäuren.

**Übrigens: Je flüssiger ein Fett ist, desto höher ist der Anteil an den wertvollen ungesättigten Fettsäuren.**

## QUIZFRAGE

**ENTHALTEN OBST UND GEMÜSE AUCH FETT?**  
(Antwort: S. 4 unten)

### OMEGA-3-FETTSÄUREN – HELFER FÜR EIN GESUNDES HERZ

Omega-3-Fettsäuren gehören – wie die Omega-6-Fettsäuren – zu den lebensnotwendigen Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann, aber zur Erhaltung der Gesundheit braucht. Daher müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Für den optimalen Gesundheitsnutzen spielt auch das Verhältnis dieser Fettsäuren eine entscheidende Rolle.

#### OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND WICHTIG FÜR:

- ein gesundes Herz-Kreislauf-System,
- die Regulierung der Blutfettwerte,
- einen gesunden Cholesterinwert im Blut,
- die Erhaltung eines gesunden Blutdrucks,
- die Augenentwicklung und ihre Funktion,
- die Erhaltung der Flexibilität und Beweglichkeit der Gelenke,
- die Hemmung von Entzündungsprozessen im Körper und die Nerven- und Gehirnentwicklung.

**Hinweis: Insgesamt ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil wichtig!**

Enthalten sind die wertvollen Omega-3-Fettsäuren in fetten Seefischen wie Hering, Makrele und Lachs sowie in bestimmten Pflanzenölen wie z. B. Leinsamen-, Raps- und Sojaöl. Da es verschiedene Omega-3-Fettsäuren gibt, solltest du bei fetten Seefischen und Pflanzenölen zugreifen

Um mit all den guten Fettsäuren ausreichend versorgt zu sein, verwende zudem möglichst verschiedene pflanzliche Öle in der Küche. Wechsle deshalb z. B. beim Salatdressing ab zwischen wertvollem Oliven-, Raps-, Leinöl und auch mal Sonnenblumenöl. Iss zudem fetten Seefisch. Dann bist du bestens mit ungesättigten Fettsäuren versorgt. Meist stimmt dann auch das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

### DAS RICHTIGE FETT IN MAFEN IST GESUND

Nun hast du schon viel über die verschiedenen lebensnotwendigen Fettsäuren gelernt, sodass du jetzt nur noch wissen musst, wie viel du davon essen solltest. Pro Tag sollte nicht mehr als 30 % der täglichen Energie aus Fett stammen. Das sind ca. 60–80 g in Abhängigkeit der täglichen Energiezufuhr. In dieser Gesamtmenge an Fett sind die versteckten oder unsichtbaren Fette (in Wurstwaren, Käse, Süßwaren, Knabberartikeln und Fast Food) sowie die sichtbaren Fette (Butter, Margarine und Speiseöle) enthalten.

### SO KÖNNTE DER TÄGLICHE ANTEIL AN SICHTBAREN FETTEN AUSSEHEN:

- 10–15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und
- 15–30 g Margarine oder Butter

**Hinweis: Keine Angst vor sichtbarem Fett, z. B. als Öl im Salat. Verwende gezielt hochwertigere Fette, z. B. in Form von Rapsöl.**

Antwort Quiz-Frage: Normalerweise nicht, aber es gibt zwei Ausnahmen: Oliven und Avocados. Sie enthalten recht viel Fett, allerdings hauptsächlich die wertvollen einfach ungesättigten Fettsäuren. Greife hier also ruhig ab und an mal zu.

### ACHTE FÜR EINE AUSGEWOGENE FETTSÄURE-ZUSAMMENSETZUNG AUF FOLGENDE DREI FAUSTREGELN:

1. Bevorzuge pflanzliche Fette und Öle. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren. (Ausnahme: Kokos- und Palmfett, diese möglichst meiden.)
2. Schränke tierische Fette ein. Sie enthalten gesättigte Fettsäuren. (Ausnahme: Iss 1 x pro Woche fettarmen und 1 x fettreichen Seefisch. Im fettreichen Fisch sind die wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten.)
3. Reduziere „versteckte“ Fette in fetter Wurst, fettem Käse, Sahne, fetthaltigen Backwaren und salzigen Snacks.

