

# Fettsäuren: Wann welches Fett gesund ist

Ein Wort, vier Buchstaben, viele Legenden: Fett ist mehr als nur ein fieser Dickmacher! MEINE VITALITÄT erklärt, was Fett wirklich ist.

05.02.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Kein Automotor läuft ohne Öl. Öl ist Fett. Und das braucht auch unser Körper! Jede einzelne Zelle. Fett ist Energie – das Schmieröl unseres Lebens! In Fleisch, Fisch, Milch, Eiern. In Raps, Lein, Kokos und Sonnenblumen. Es ist überall! Doch nicht jedes Fett ist gut für uns. Und nicht jedes schlecht.

## Was ist Fett überhaupt?

Fette sind, wie Eiweiß und Kohlenhydrate, Hauptbestandteile unserer Nahrung. Wir unterscheiden Fette tierischer und pflanzlicher Herkunft. Beide enthalten jeweils große Mengen an Energie. Sie sind Geschmacksträger für viele Aromen und helfen bei der Aufnahme der lebenswichtigen Vitamine A, D, E und K. Aufgebaut sind Fettmoleküle aus drei Fettsäuren und einem Verbindungsglied, dem Glycerin. Je nachdem, wie die Fettsäuren zusammengesetzt sind, spricht man von gesättigten oder ungesättigten Fettsäuren. Zudem gibt es einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Grundsätzlich gilt: Fette, die bei Zimmertemperatur fest sind, enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren. Fette, die bei Zimmertemperatur als Öl vorliegen, enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren.

## Gutes Fett, schlechtes Fett

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/196>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ungesättigte Fettsäuren sind geschmeidiger und leichter beweglich als gesättigte. Durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden beispielsweise die Membranen roter Blutkörperchen verformbarer und können so selbst kleinste Gefäße mit Sauerstoff versorgen. Zellen mit starren Wänden dagegen machen Blutgefäße unnachgiebig. Ein Nachteil: So können sie sich nur schlecht an den wechselnden Druck anpassen, der dadurch entsteht, dass unser Herz das Blut in Schüben durch den Körper pumpt. Ungesättigte Fettsäuren kommen vor allem in pflanzlichen Ölen vor. Oliven- und Rapsöl sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, während in Ölen wie Sonnenblumen- und Distelöl die mehrfach ungesättigten Fettsäuren überwiegen. Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in tierischen Lebensmitteln, wie fettreichem Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Schmalz und Speck. Aber auch in einigen pflanzlichen Fetten, im Kokos- oder Palmkernfett und in gehärteten Pflanzenölen.

### **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren**

Omega3-Fettsäuren sind vor allem in fettreichen Fischen, Nüssen und in einigen pflanzlichen Ölen enthalten. Hier zählt jedoch nicht nur der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, sondern auch der an Omega-6-Fettsäuren. Auf das Verhältnis dieser beiden Fettsäuren kommt es an. In der Regel nehmen wir reichlich Omega-6-Fettsäuren auf und sehr wenige der Omega-3-Sorte. Dieses Verhältnis lässt sich am besten verschieben, wenn man Raps-, Lein- und Walnussöl verwendet. Walnuss- und Leinöl haben einen intensiven Geschmack und werden durch ihren hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nur in der Kalten Küche eingesetzt. Rapsöl ist dagegen ein Allround-Talent, das neutral bis leicht nussig schmeckt und sowohl für Salate als auch zum Kochen und Braten verwendet werden kann. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten 0,5% der Nahrungsenergie (kcal) als Omega-3-Fettsäure aufgenommen werden. Das entspricht in etwa einem bis zwei Gramm pro Tag. Und diese sind zum Beispiel in zehn bis 20 Gramm (1 bis 1,5 Esslöffel) Rapsöl enthalten. Zudem stellen Fettfische eine exzellente Quelle dar. Zu diesen gehören Hering, Tunfisch, Makrele, Sardine und Lachs. Einmal pro Woche sollte deshalb ein Fettfisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Vor allem auch, weil die Omega-3-Fettsäuren aus Fischen vom Körper besser verwertet werden können als die aus pflanzlichen Quellen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/196>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Fazit: Fette sind lebenswichtig. Sie verleihen vielen Speisen erst den leckeren Geschmack, da sie Träger vieler Aromastoffe sind. Aber Fett ist nicht gleich Fett! Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.**

*Weitere Informationen:*

*MEINE VITALITÄT hat viele Ideen für fleischlose Gerichte*

*Wieviel Eiweiß benötigt man?*