

Ist Fett wirklich so schlecht?

In den letzten Jahren gab es unterschiedliche Meinungen zum Thema Fett. Neben immer mehr fettfreien Produkten gibt es plötzlich die Fettdiät, mit der man abnimmt. Was stimmt also? Ist Fett wirklich so schlecht?

Schön langsam ändert sich das Bild der Fette, denn immer mehr Studien zeigen, dass Fette wichtig für die Gesundheit sind. Immer mehr Ernährungsgurus propagieren die gesunde, fettreiche Ernährung. Vorausgegangen sind diesen Erkenntnissen jedoch Jahrzehnte, in denen Fette verteufelt und schlecht gemacht wurden. Was stimmt denn jetzt wirklich?

Fett ist nicht gleich Fett

Zunächst kann man sagen, dass es hunderte von Fettsäuren gibt. Man kann Fett also nicht einfach über einen Kamm scheren und pauschal als gesund oder ungesund abstempeln. Ein genauerer Blick ist notwendig. Wozu benötigt der Körper Fette überhaupt?

Fette

- sind ein wichtiger Nährstoff
- sind Geschmacksträger und machen satt
- liefern Energie
- schützen unsere Organe
- sind Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle
- sind wichtig für die Wärmeregulation des Körpers
- sind Trägersubstanzen für die Vitamine A, D, E und K

Angst vor Fett?

Grundsätzlich braucht man keine Angst vor Fett zu haben. Es ist lebensnotwendig, aber man sollte aufpassen, welche Fette man konsumiert. In der westlichen Welt erwischen die meisten Menschen zu viel vom falschen Fett und zu wenig vom richtigen. Was ist aber falsches bzw. richtiges Fett?

Die einzelnen Fettsäuren im Detail

Fette werden unterteilt in mehrere Gruppen, je nach ihrer Struktur.

Gesättigte Fettsäuren: Diese Fettsäuren kommen in Milchprodukten, Fleisch oder etwa Kokosöl vor. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass gesättigte Fettsäuren wichtige Funktionen im Körper übernehmen. Milchfetten wie der Buttersäure wird eine antimikrobielle Wirkung zugeschrieben, eventuell spielen diese Fette sogar eine Rolle bei der Krebsprävention. Andere Fettsäuren dieser Kategorie regulieren die Hormone, oder sind beteiligt bei der zellulären Kommunikation und der Immunfunktion.

Gesättigte Fettsäuren können in großen Mengen aber auch das schlechte LDL-Cholesterin erhöhen. Deshalb sollten nicht mehr als 10 % der täglich zugeführten Energie von diesen Fettsäuren kommen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren: Oliven- und Rapsöl sind die besten Quellen für diese Fette. In Kombination mit Gemüse und Vollkornprodukten sind sie sogar zum Abnehmen geeignet. Einfach ungesättigte Fettsäuren gehören zu den „guten“ Fetten. Sie sollen besonders gut für uns sein und beeinflussen bspw. die Blutfettwerte positiv.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Diese Fettsäuren wandelt der Körper in Gewebshormone um, die viele wichtige Funktionen im Körper steuern wie Blutdruck oder Blutgerinnung.

Besonders wichtig sind Omega-3- (enthalten in fettem Fisch) und Omega-6-Fettsäuren (enthalten in Sonnenblumenöl), die auch als essentiell bezeichnet werden. Diese Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, weshalb sie über die Nahrung zugeführt werden müssen. Das Mengenverhältnis sollte stimmen. Heute nehmen wir zu wenig Omega-3 und viel zu viel Omega-6 zu uns.

Transfette: Diese Fette sind Bestandteil von Fertigbackwaren. Sie entstehen bei der chemischen Härtung von Pflanzenfetten billig. Bei den Transfetten sind sich tatsächlich alle Experten einig, dass sie sehr ungesund sind und keine positiven Eigenschaften besitzen. Wir sollten nur so wenig wie möglich von diesen Fetten konsumieren, weil sie

- den Cholesterinwert erhöhen
- schlecht für den Blutzuckerspiegel sind
- Entzündungen im Körper fördern

Fazit

Es kann festgehalten werden, dass der menschliche Körper Fett braucht, um zu funktionieren und gesund zu bleiben. Kombiniert mit Gemüse, Salat und Vollkornprodukten sind sie fixer Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Man kann Fett also ohne Reue genießen. Aufpassen sollte man nur auf das richtige Verhältnis. Nicht zu viele gesättigte Fettsäuren und mehr Omega-3, dafür weniger Omega-6. Keine Transfette. Der Rest ist genießen.

Mehr auf www.andreathaller.de