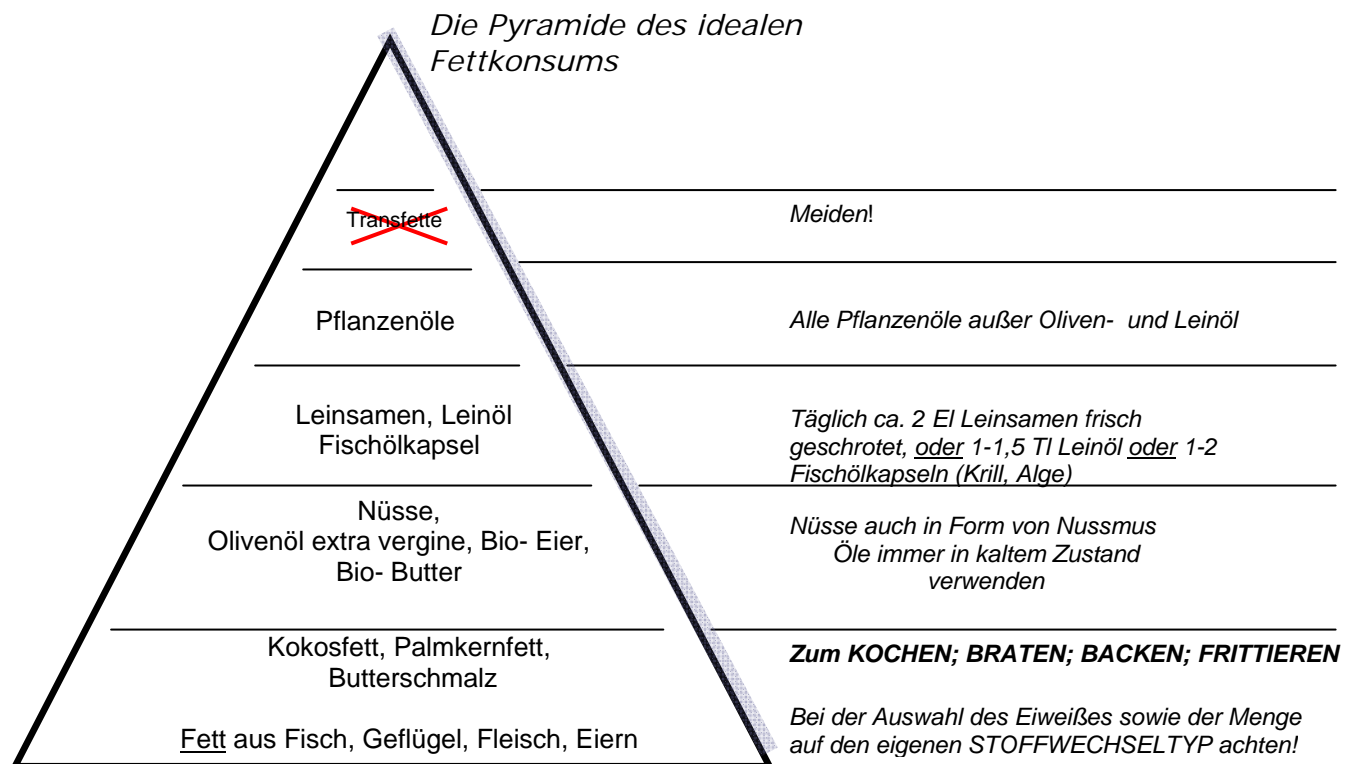


8) Gesundes Fett – gibt es das überhaupt??

Über beinahe kein Thema in der Ernährungswissenschaft gibt es so viele Falschmeldungen, wie über Fette. Da sie aber **essentiell** (= lebensnotwendig) sind, die **Zellwände** jeder Körperzelle bilden, die Grundlage für sämtliche **Hormone** und damit Vitalfunktionen in unserem Körper und deren Abläufe sind, ist es alles andere als Luxus, Fette und Öle wahllos zu sich zu nehmen. Zudem sind sie Geschmacksträger, das ist auch der Grund, warum viele von uns Fett sehr lieben – Zu Recht. Die Frage bleibt, welche Fette und wie viel davon. Nicht jeder liebt und braucht sie im gleichen Ausmaß – unter den einzelnen Stoffwechselformen gibt es große Unterschiede im Bedarf zu Fett (dieser schwankt von Mensch zu Mensch um die gut 25%!!)

Pyramide des idealen Fettkonsums



für Salate in Maßen	Olivenöl	Nicht erhitzen
Zum Kochen/Braten/Backen /Frittieren	Kokosfett (öl) ¹ auch Ceres möglich, Palmkernfett (öl) ² Butterschmalz Auch Schmalz Rindertalg, Gänseschmalz...möglich Bedingt: Palmöl/fett ³	
Keine Beschränkung		

1 Aus dem Fruchtfleisch der Frucht der Kokospalme

2 Aus dem Kern der Frucht der Ölpalme

3 Aus der Frucht der Ölpalme

Selten oder gar nicht	Distel-, Sonnenblumen, Sesam-, Maiskeim-, Kürbiskernöl Walnuss-, Soja-, Argana- Weizenkeimöl; (Bio)bratöl	Nicht erhitzen Kann erhitzt werden, jedoch enthält es meist ungesunde Transfette ⁴
Meiden	Rapsöl Ceres soft Rama flüssig Margarine u dgl.	
Auf das Brot Keine Beschränkung	Butter	Nicht erhitzen
Versorgung mit Omega3 Fettsäuren: Tgl. 1 TI oder 1 Kapsel	Leinöl (nur in Blechdose, Überkarton oder in vollkommen abgedunkelter Flasche kaufen) Omega-3-Fettsäurenkapsel aus der Apotheke: z.B. Krillöl oder Omega3-DHA-Algenöl bestellen bei: www.essential-foods.at	

Decken Sie Ihren typgerechten Fettbedarf **überwiegend mit gesättigten** Fetten

Überwiegend **gesättigt** sind folgende Fette:

Butter, Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei (= **langkettige** Fette).

Kokosfett, Palmkernfett und Butterschmalz (= **mittelkettige** Fette).

Die gesättigten Fette stehen in Verdacht, Arteriosklerose, hohes Cholesterin und andere schwere Zivilisationskrankheiten zu verursachen. Sehr zu Unrecht. Wenn Sie dazu näheres wissen wollen, lesen Sie gerne weiter©...

Kokosfett: aus dem Fruchtfleisch (Kopra) der Kokospalme

Varianten: extra vergine schmeckt intensiv nach Kokosnuss, desodorierte Produkte nicht (z.B. Firma Rapunzel).

Vorteile von Kokosfett

Kokosfett besteht aus mittelkettigen Fettsäuren, die auch in der Muttermilch enthalten sind (= **Laurinsäure**). Der Körper behandelt sie wie Kohlenhydrate, d.h., er benutzt sie in erster Linie um **schnell Energie** zu gewinnen. Zu Übergewicht tragen sie nur bei, wenn die Energie nicht aufgebraucht werden kann und ein Teil davon in Fettdepots gebracht wird. Dort werden sie gelagert und erst abgerufen, wenn die Kohlenhydratvorräte erschöpft sind.

Mittelkettige Fettsäuren erzeugen Energie – langkettige Fette erzeugen Fett.

Kokosfett ist ein **Ideales Fett für Sport**.

⁴ Es gibt Hersteller, z.B. die Firma Biskin und die Fa. Palmin, die von ihren Produkten behaupten, sie hätten nicht mehr als 1% Transfette einhalten. Im Zweifel den Hersteller nach der Menge an Transfettsäuren fragen.

Kokosfett bzw. mittelkettige Fettsäuren erhöhen den Grundumsatz. Der Grundumsatz macht 2/3 des menschlichen Energieverbrauches aus. Wird dieser auch nur leicht erhöht, verbraucht man automatisch mehr Kalorien. Unsere Zellen sind deutlich aktiver, wenn wir etwas essen. Die Erhöhung des Grundumsatzes merkt man u. a. daran, dass uns durch Essen etwas wärmer wird. Eiweiß regt uns stärker an als die meisten Kohlenhydrate und Fette. Kokosfett bildet eine Ausnahme. Es regt den Stoffwechsel noch mehr an als Eiweiß.

Kokosfett hat darüber hinaus die Eigenschaft, **Bakterien, Viren und Pilze** abzutöten. Kokosfett braucht aufgrund seiner Beschaffenheit keine Galle um verdaut zu werden und kann daher bei Fettverdauungsschwäche und auch sonst gut aufgenommen werden..

Vorteil der mittelkettigen Fettsäuren gegenüber Kohlenhydraten: Sie sättigen länger und lassen den Blutzuckerspiegel unbehelligt. Daher bleiben die negativen Folgen aus: Blutzuckerschwankungen, Hunger, häufige Mahlzeiten, Insulinresistenz,...

Tipp: Kochen, Backen, Braten und Frittieren mit Kokosfett.

Palmkernfett: aus den Kernen der Früchte der Ölpalme

Butterschmalz/Ghee: wird aus geklärter Butter gewonnen, enthält praktisch nur noch das Fett, ohne das Eiweiß. Enthält große Mengen Vit. A, Carotin, E, D und auch Laurinsäure (siehe oben).

Positive Eigenschaften von langkettigen gesättigten Fettsäuren:

- Hoher Schmelzpunkt, Hitzestabil
- Sind bei Zimmertemperatur fest
- Dienen der Stabilität der Zellmembran
- Fast wasserunlöslich
- Verbessern die Mineralstoffaufnahme
- Helfen, die pflanzlichen Omega-3-FS besser im Gewebe zu halten
- Schützen vor Infektionen, indem sie die Leber vor Fremdstoffen schützen
- Schützen gegen Herzinfarkt, da gesättigte Fette die bevorzugten Nährstoffe für das Herz sind. Das Fett um den Herzmuskel ist hoch gesättigt; bei Stress greift das Herz darauf zurück.

Vorkommen langkettiger Fettsäuren in Lebensmitteln:

Rindertalg, Schmalz, Butter, SchlagObers, Fett in Fleisch, Wild, Fisch, Geflügel

Meiden: Rapsöl

keinesfalls erhitzen. Raps – oder Canolaöl enthält relativ viel Schwefel und wird sehr leicht ranzig. Mit Rapsöl gebackene Nahrungsmittel werden sehr schnell schimmelig. Während eines erforderlichen Geschmacksveränderungsprozesses bei der Verarbeitung entstehen aus dem relativ hohen Anteil an Omega-3-FS Transfette, die denen der Margarine ähneln, jedoch möglicherweise noch gefährlicher sind als die in Margarine enthaltenen. Einer Studie zufolge führt Canolaöl zu Vitamin-E-Mangel. Nach einer anderen Studie kann Rapsöl den Herzmuskel schädigen, wenn die sonstige Nahrung wenig gesättigte Fette enthält.

Transfette

Ungesättigte Fettsäuren also etwa Sonnenblumen- oder Distel- oder Maiskeimöl werden durch Hydrierung unter erhöhtem Druck und Hitze in gesättigte Fettsäuren übergeführt. Dabei entstehen u. a. auch teilgehärtete Transfettsäuren, die gesundheitsschädlich sind.

Gesundheitsschädliche Wirkung von Transfetten:

Die Transfette werden in die verschiedenen Zellarten eingeschleust, behindert die Zelle aber, ihre eigentliche Aufgabe zu übernehmen. Die **Zelle** ist dadurch **blockiert** und muss vom **Immunsystem abgebaut** werden. Da sie in unterschiedliche Zellarten eingeschleust werden, gibt es **sehr unterschiedliche Folgekrankheiten**.

- Führen zur Lähmung und Fehlfunktion des Immunsystems
- Wirken Entzündungsfördernd
- Begünstigen Arteriosklerose und steigern so das Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen, und Krebs
- Können zur Entstehung von Diabetes beitragen (Grund: Rote Blutkörperchen können nicht mehr so gut Insulin an sich binden -> Entwicklung von Diabetes, da zunächst vermehrte Produktion von Insulin angeregt wird)
- Sexuelle Dysfunktion, Sterilität
- Geburtsfehler, Untergewicht Neugeborener, verminderte Stillfähigkeit

Vorteile für die Industrie und den Handel:

- Sind bei Zimmertemperatur fest
- Sind weniger empfindlich, werden nicht so schnell ranzig
- Sind höher erhitzbar, da der Rauchpunkt erhöht wurde
- Sind daher zur Stabilisierung von Bratfetten geeignet (es bilden sich nicht so schnell freie Radikale beim Braten)
- Sind von ihrer Konsistenz her dichter, sodass man den Süßigkeiten mehr Fett beifügen kann, ohne dass sich das Nahrungsmittel deshalb fett anfühlt.
- Sind wesentlich preisgünstiger als die von Natur aus hitzestabilen Fette (= Tropische Fette, Butterschmalz, Schmalz und Rindertalg).

Vorkommen von Transfetten:

- Margarine, Back- und Streichfetten
- In allen raffinierten Ölen (Ausnahme: ausdrücklicher Hinweis des Herstellers auf unter 0,1% Gehalt an Transfettsäuren)
- In Backwaren, Toastbrot, Croissants, Krapfen (auch Schokodonut, hier vom Frittierfett), Kekse, Blätterteig (im Teig), Müsliriegel
- In Fast Food (Hamburger) und frittierten Produkten, wie Pommes, Chips (billiges Frittierfett)
- In Tiefkühlkost
- In Fertigsaucen, Soßenpulver, Suppenwürfeln, Brotaufstrichen
- In Nussnougat Creme, Schokoglasur
- In der Muttermilch, wenn die Mutter solche Produkte zu sich nimmt
- In allen Produkten lt. Zutatenliste „mit teilgehärteten und gehärteten pflanzlichen Fetten und Ölen“

Über Fette gäbe es noch viel Interessantes und Wichtiges zu sagen
Näheres in der Ernährungsberatung