

Öl und Fett



Energiespender und Dickmacher?

Fette und Öle sind die Nahrungsmittel mit dem höchsten Kaloriengehalt. Einerseits macht zuviel Fett dick, andererseits erfüllt Fett lebenswichtige Funktionen.

Wichtig ist es, das **richtige Fett** in der **richtigen Menge** zu essen.

Warum brauchen wir Fett?

- Fett liefert unserem Körper sehr viel **Energie**. (1g Fett hat doppelt soviel Kalorien wie Protein oder Kohlenhydrate.)
- Fett ist Träger von **lebensnotwendigen, fettlöslichen Vitaminen** (A; D, E; K). Diese können nur zusammen mit Fett im Körper aufgenommen werden.
- Fett liefert uns **essentielle (=lebensnotwendige) Fettsäuren**. Diese dienen als Bausubstanz für Körperzellen und als Bestandteil von Hormonen.
- Überschüssiges Fett wird im Körper als Depott fett gespeichert und dient als **Schutz** vor Druck und Stoss und als Organschutzz.
- Fett dient als **Geschmacksverstärker**. Es verstärkt das Eigenaroma der Speisen.

Unsere Fettlieferanten

Fette sind aus Glycerin und Fettsäuren (=Triglyceride) aufgebaut. Bestimmte Fettsäuren sind essentiell (=lebensnotwendig), weil sie der Körper nicht selber aufbauen kann. Sie müssen deshalb mit der Nahrung zugeführt werden. Das sind vor allem die einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese haben einen positiven Einfluss auf den Blutfettspiegel. Sie senken das schädliche LDL-Cholesterin.

Pflanzliche Öle: Sie sind bei Zimmertemperatur flüssig. Im Allgemeinen sind sie für unsere Gesundheit wertvoller, weil sie dem Körper mehr lebensnotwendige, einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefern. Diese werden als Omega 6- und Omega-3-Fettsäuren bezeichnet. Eine Ausnahme ist das feste Kokosfett, das einen höheren Anteil an gesättigten Fetten aufweist.

Spitzenreiter unter den pflanzlichen Ölen sind Rapsöl, Olivenöl, Baumnussöl.

Tierische Fette: Sie sind bei Zimmertemperatur fest. Sie enthalten mehr gesättigte Fettsäuren, sowie Cholesterin. Beides kann der Körper selber herstellen. Wird zuviel davon über die Nahrung zugeführt, können Herz- und Kreislauferkrankungen die Folge sein. Fische enthalten dagegen lebensnotwendige Omega-3 Fettsäuren, welche sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken.

Butter: Butter enthält ein ausgewogenes Verhältnis unterschiedlicher Fettsäuren, sowie die Vitamine A und D und ist den Margarinen vorzuziehen.

Nüsse, Samen: Sie enthalten zwischen 40-60 % Fett, in Form von wertvollen, lebensnotwendigen Fettsäuren, sowie wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

1 Portion Nüsse pro Tag ist deshalb zu empfehlen (1 Portion = 20-30 g Mandeln, Baum- oder Haselnüsse usw.).

Wieviel Fett brauchen wir?

Unser täglicher Fettbedarf beträgt 50-80 g. Wir Schweizer essen aber im Durchschnitt zuviel Fett (135 g). Problematisch sind vor allem die versteckten Fette. Diese finden wir in Gebäcken, Fleischwaren und Fertigprodukten. Deshalb gilt bei Fett: Weniger Quantität dafür mehr Qualität!

Folgen eines zu hohen Fettkonsums:

Zuviel Fett fördert Übergewicht und begünstigt viele unserer Zivilisationskrankheiten, wie Herz- und Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden. Hochwertige pflanzliche Öle, mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Rapsöl, Olivenöl) oder Fischöl haben auf diese Erkrankungen aber einen positiven Einfluss.

Fett in der Küche

Welches Fett eignet sich wozu?

- Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (A) sind hitzeempfindlich und sollten hauptsächlich für Salatsaucen, sowie zum Dämpfen und Dünsten von Gemüse verwendet werden.
- Kaltgepresste Öle nur für die kalte Küche verwenden. Sie schmecken besonders aromatisch und enthalten neben lebensnotwendigen Fettsäuren, fettlösliche Vitamine, sowie sekundäre Pflanzenstoffe.
- Zum Braten ein Öl oder Fett mit einem hohen Anteil an gesättigten (C), beziehungsweise einfach ungesättigten Fettsäuren (B) verwenden.
- Zum Frittieren hocherhitzbare Fette oder Öle (C) verwenden.

	kalte Speisen	dämpfen dünsten	braten schmoren	frittieren
Butter, Margarine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
A) Rapsöl, Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Sojaöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
A) kaltgepresste Öle	<input type="checkbox"/>	(<input type="checkbox"/>)		
B) Olivenöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
C) Erdnussöl, Kokosfett			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Worauf muss man achten, beim Braten und Grillieren?

- Essentielle Fettsäuren sind sehr hitzeempfindlich und entwickeln beim Erhitzen schnell Rauch. Rauchende Fette und Öle entsorgen, da sie für die Gesundheit schädlich sind.
- Wenn beim Grillieren Fett von der Marinade oder vom Grillgut in die Glut tropft, entstehen krebserregende Giftstoffe (Benzpyrene). Deshalb gilt: Auffangschale oder Alufolie verwenden!

Tipps für den Alltag:

- Beim Kauf von Margarine, Gebäck oder Fertigprodukten auf die Deklaration achten. Gehärtete Fette meiden, da sie gesundheitsschädliche Transfettsäuren enthalten.
- Fette kühl und vor Luft geschützt aufbewahren.
- Nahrungsmittel mit viel versteckten Fetten meiden! (Wurstwaren, Mayonnaise, Doppelrahmkäse, Gebäck aller Art, Rahmgelatinen, Schokolade, Rahm, Frittiertes, usw.).
- Die fettreichen Feierabend-Knabbereien mit Gemügestängeln oder Früchten ersetzen.
- Fertigprodukte enthalten oft hohe Fettanteile (meist weniger wertvolle Fette).
- Fett sparsam verwenden (vor allem tierische Fette). Pfanne mit Öl auspinseln oder Spray verwenden. (1 El Öl = 7 g Fett)
- Fettarme Zubereitungsarten wählen: dünsten, dämpfen, braten in der Teflonpfanne.
- Bei Milchprodukten fettreduzierte Produkte kaufen: ½ Fettkäse, Magerquark, teilentrahmte Milch, usw.



