



Fett ist nicht gleich Fett

Wer gesund und schlank bleiben oder werden will, muss nicht fettlos essen. Im Gegenteil: Eine ausgewogene Ernährung sollte einen gewissen Fettanteil enthalten. Entscheidend ist nur, welche Fette wir zu uns nehmen.

Fett ist nicht nur ein beliebter Aromaträger in der Nahrung, sondern auch für mehrere Funktionen des Körpers wesentlich. Obwohl wir auf diesen energiereichsten Nährstoff nicht verzichten sollen, verhält es sich mit dem Konsum wie mit (fast) allem: Allzu viel ist ungesund.

Energereich und lebensnotwendig

Der Körper benötigt Fette für die Aufnahme der fettlöslichen, lebensnotwendigen Vitamine A, D, E und K, um die Energiegewinnung zu unterstützen und als Energiespeicher für den Körper. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt, etwa 30 Prozent des Energiebedarfs mit Fett zu decken. Welche Fette nun gesund oder weniger gesund sind, hängt von der Art der enthaltenen Fettsäuren ab (siehe Kasten). Diese sind in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte gegliedert.

Gesättigte Fettsäuren

Tierische Lebensmittel wie Fleisch- und Milchprodukte, viele Fertigprodukte und Backwaren, aber auch Palm- und Kokosfett enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Diese liefern zwar viel Energie, sind aber nicht lebensnotwendig. Hingegen fördert deren übermässiger Konsum Übergewicht und Bluthochdruck und wirkt sich ungünstig auf den Cholesterinspiegel und das Infarktrisiko aus. Eine gesunde Ernährung sollte deshalb nur geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren enthalten.

Ungesättigte Fettsäuren

Pflanzliche Fette, wie sie etwa in Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöl enthalten sind, weisen einfach wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf (siehe Kasten). Bereits einfach ungesättigte können den Cholesterinwert senken.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden nur begrenzt vom Körper produziert und müssen unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden. Dazu gehören die Linolsäure sowie die Omega-6-Fettsäuren (n-6), die hauptsächlich in pflanzlichen Ölen enthalten sind. Höchst wertvoll sind die in Meerfischen reichlich enthaltenen Omega-3-Fettsäuren (n-3), welche einen beachtlichen Gefässschutz bieten und den Blutdruck senken. Gleichzeitig wirken sie entzündungshemmend, und sie sollen auch das Immunsystem stärken. Zweimal Fisch pro Woche, und Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Weitere Informationen zum Thema Fette finden Sie unter www.bag.admin.ch

Anna Schaller
Publizistin

Wo sind welche Fettsäuren enthalten?

Gesättigt

Butter, Käse, Fleisch, Fleischprodukte (Würste, Hamburger), Vollmilch und Joghurt, Torten, Gebäck, Schweinefett, Bratfett, Margarine und Backfett, Kokosnuss-, Palm- und Palmkernöl.

Einfach ungesättigt

Oliven, Raps, Nüsse (Pistazien, Mandeln, Haselnuss, Macadamia, Cashew, Pekan), Erdnüsse, Avocados und alle ihre Öle.

Mehrfach ungesättigt

n-3: Lachs, Makrele, Hering, Forelle, Walnüsse, Raps, Soja, Leinsamen und ihre Öle

n-6: Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam, Nüsse, Soja, Mais, Distel und ihre Öle. Bestimmte Margarinearten (Etikett lesen).

(Quelle: BAG)

Für kühle Regentage

Der Herbst naht, schon bald hängt der Nebel wieder in den Hügeln und es wird kühl und nass. Doch auch bei Regenwetter sollten wir uns an der frischen Luft bewegen. Ein Spaziergang im Regen kann denn auch sehr vergnüglich sein, vorausgesetzt, Sie sind richtig angezogen. Mit dem praktischen Regenschutz-Set für nur 35 Franken kommen Sie bestimmt trocken nach Hause.



- «Wende-Regenjacke» silber/schwarz
- Einfacher Taschenschirm inkl. Hülle rot

Bestelltalon

Senden Sie mir bitte

(Bitte Anzahl eintragen) Regenschutz-Set à Fr. 35.– (inkl. Versandkosten) bestehend aus:

1 «Wende-Regenjacke» silber/schwarz mit Druckknöpfen und Kapuze, 0,20mm-PVC-beschichtet. Material: Polyester. Einheitsgrösse.

1 Taschenschirm mit Hülle rot

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Ausgefüllten Bestelltalon bitte einsenden an:
Motio AG, Postfach 304, 3250 Lyss.