

Fette - die wichtigsten Grundlagen

Ein Gramm Fett hat über 9 Kilokalorien und damit mehr als doppelt so viel, wie Eiweiß oder Protein. Ist also Fett der Dickmacher schlechthin? Oder macht Fett gar nicht fett? Fett ist nicht gleich Fett, denn es gibt viele verschiedene Erscheinungsformen davon.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren, zumeist aus tierischen Quellen, machen immer noch einen großen Teil der Ernährung des Durchschnittsbürgers aus. Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in Fleisch, Wurst oder sehr fetthaltigen Milchprodukten (Butter, Käse). Es ist nicht so, dass wir keine gesättigten Fettsäuren bräuchten, diese sollten aber nur etwa 1/3 unseres Gesamtbedarfs an Fett ausmachen.

Warum sollten wir weniger gesättigte Fettsäuren zu uns nehmen?

Gesättigte Fettsäuren weisen eine homologe Anordnung der Kohlenstoffatome ohne Doppelbindung auf. Das bedeutet im Grunde so viel, dass es unserem Verdauungssystem schwerer fällt, diese Fettsäuren aufzuspalten und zur Energieumwandlung zu nutzen. Aufgrund ihrer chemischen Eigenart sind sie einfach nicht so reaktionsfreudig. So ergibt sich auch das Zurückbleiben von Restbestandteilen, die auf Dauer, bei übermäßigem Konsum, zu Gefäßverschlüssen (Infarkten) führen können.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Es gibt einige ungesättigte Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, die er aber braucht. Schon hier erkennen wir, dass der Konsum dieser Fettsäuren notwendig ist. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind besonders wichtig für eine korrekte Funktion unserer Zellmembranen. Sie sorgen somit dafür, dass der Stoffwechsel unserer Zellen optimal funktioniert.

Omega 3 und 6 Fettsäuren

Omega 3 und 6 Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, das heißt unser Körper kann diese nicht selbst herstellen. Sie sind lebensnotwendig. Die Wirkung auf unseren Organismus ist sehr komplex und man könnte damit sicherlich ganze Bücher füllen, nicht nur diesen einen Artikel. Für uns gilt aber grundsätzlich:

Verschiedenen Empfehlungen zu Folge werden 100 bis 600 mg Omega 3 Fettsäuren täglich empfohlen. Die Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ergibt eine tägliche Zufuhr von etwa 250 mg. Die Zufuhr von Omega 6 Fettsäuren sollte höher sein, aber das vierfache von der Menge der Omega 3 Fettsäuren nicht überschreiten.

Ein optimales Omega 3 zu 6 Verhältnis (1 zu 4) hat übrigens Leinöl. Es eignet sich somit optimal zur Nahrungsergänzung ungesättigter Fettsäuren.

Transfette

Transfette sind in der Tat auch ungesättigte Fettsäuren. Sie sind ziemlich praktisch anzuwenden, denn sie lassen sich einfach streichen und vielfältig in der Küche anwenden. Transfettsäuren finden

sich z.B. in Chips, Berlinern, Blätterteig, Fetigsuppen und eigentliche allem, was frittiert ist.

Künstlich erzeugte Transfette haben aber eine ganze Reihe von negativen Einflüssen auf unsere Gesundheit. Erhöhter Cholesterinspiegel, höhere Sterblichkeit, Infarktgefahr und Erhöhung des Risikos diverser Volkskrankheiten, wie Diabetes und Co. Auch auf Alzheimer, Morbus Chron und auf Ungeborene scheinen sich Transfette negativ auszuwirken. In einigen Staaten sind Transfette sogar schon verboten bzw. der Gehalt in Lebensmitteln beschränkt. In Deutschland ist das derweil noch nicht der Fall.

Transfette gilt es nach Möglichkeit zu meiden.