

## **Gesundes Fett in Fisch und Pflanzen**

Fett aus Nüssen oder Avocados hält unsere Zellen elastisch, Fisch- und Leinöl machen unsere Adern fit. Und Cholesterin hilft bei der Produktion von Hormonen. Sogar Butter und Schmalz tun gut: Sie stellen unserem Körper Energie bereit. Nur wer zu viel von all dem isst, lebt ungesund.

### **Fette mit überwiegend gesättigten Fettsäuren**

Die meisten tierischen Fette (Milchfette, Rindertalg, Schweine- und Geflügelschmalz) sowie einige Pflanzenfette (Kakaobutter, Kokosfett, Sheabutter und Palmfette) enthalten überwiegend gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren. Käse, Butter, Wurst und Fleisch aber auch Schokolade und andere Süßwaren sowie verschiedene Fertigprodukte sind typische Lebensmittel, in denen diese Fette enthalten sind.

Margarinen sind Wasser-in-Öl-Emulsionen von streichfähiger Konsistenz, in denen gehärtete Pflanzenfette (technische Hydrierung) mit nicht gehärteten Pflanzenölen vermischt werden. Daher ist der Anteil gesättigter Fettsäuren in Margarine höher, als in den entsprechenden Pflanzenölen.

Bei unvollständiger Hydrierung von Pflanzenölen (Teilhärtung) entstehen *Trans*-Fettsäuren. *Trans*-Fettsäuren sind zwar ungesättigt, haben aber ähnliche physikalische Eigenschaften wie gesättigte Fettsäuren.

### **Fette mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren (Öle)**

Die meisten pflanzlichen Öle und Fischöl enthalten überwiegend ungesättigte Fettsäuren. Typische Lebensmittel sind neben den Ölen vor allem Samen, Früchte und Nüsse sowie fette Fischarten (Lachs, Hering, Makrele), Dorschleber und Lebertran. Ungesättigte Fettsäuren werden nach der Anzahl und Position ihrer Doppelbindungen in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren unterschieden. Die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure und die Omega-6-Fettsäure Linolsäure sind essentiell, da sie im menschlichen Organismus nicht gebildet werden können.

## **Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren:**

Gute Aufnahmequellen für alpha-Linolensäure sind Öle aus Walnüssen, Raps, Soja und Lein. Aus alpha-Linolensäure werden im Körper die besonders langkettigen Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) gebildet, die zusätzlich durch den Verzehr fettreicher Seefische (Lachs, Makrele ...) auch aufgenommen werden. Der reichliche Verzehr von DHA und EPA durch zwei bis drei Fischmahlzeiten pro Woche soll das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

**Die Omega-6-Fettsäure Linolsäure ist in größeren Mengen in Leinöl, Diestel-, Soja- und Sonnenblumenöl enthalten.** Aus ihr wird im Körper die Arachidonsäure gebildet, die zusätzlich auch aus Fleisch- und Wurstwaren aufgenommen wird.

Die sehr langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren DHA, EPA und Arachidonsäure sind Ausgangsstoffe zur Bildung von Zellhormonen, die in der Regulation von Entzündungsprozessen und der Immunantwort eine Rolle spielen. Die Verstoffwechslung der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren erfolgt durch dasselbe Enzymsystem. Zur Aufrechterhaltung einer gesunden Balance sollten diese Fettsäuren im Verhältnis 1: 5 aus der Nahrung aufgenommen werden.

## **Trans-Fettsäuren**

Natürliche Trans-Fettsäuren entstehen im Pansen von Wiederkäuern durch Mikroorganismen und sind vor allem in Milch- und Fleischprodukten (Rind und Schaf) enthalten. *Trans*-Fettsäuren, die durch die Teilhärtung ungesättigter Fettsäuren in Pflanzenölen entstehen, finden sich dagegen vor allem in vielen beliebten Lebensmitteln, wie Backwaren, Fast-Food-Produkten, Snacks, Keksen, Waffeln, frittierten Speisen und Brotaufstrichen.

Hohe Dosen an *Trans Fettsäuren* erhöhen den LDL-Cholesterinspiegel und senken den HDL-Cholesterinspiegel im Blut. Daher sollten nicht mehr als 1 % der Nahrungsenergie als Trans-Fettsäuren aufgenommen werden.

LDL-Cholesterin (auf Deutsch: Lipoprotein mit niedriger Dichte).

LDL gilt als „schlecht“, weil es überflüssiges Cholesterin zum Gewebe transportiert.

HDL-Cholesterin (Lipoprotein mit hoher Dichte) gilt als „gut“, weil es überschüssiges Cholesterin aus dem Blut abtransportiert.

Viel Gemüse, getrockneten Bohnen oder Hülsenfrüchte, essbare Meerestiere und fetthaltige Fische wie Lachs, Makrele, Sardine ..... Austern, Muscheln und Miesmuschel sind auch vorteilhaft, wenn man LDL senken und HDL erhöhen möchte.

## **Fazit**

Nicht mehr als 100g Fleisch am Tag.

Kaum Wurst/Aufschnitt

Meiden von Fertigprodukten

Kekse, Kuchen und Co. selbst backen und öfter mal Öl verarbeiten.

Anstatt Butter oder Margarine Avocado wählen, wobei es nicht unbedingt umweltfreundlich ist (lange Transportwege und Zerstörung der Umwelt in Mexiko)

Als Aufstrich eignet sich auch Magerquark und Frischkäse

Immer frisches Gemüse und Obst auf den Speiseplan setzen

Täglich 1 Hand voll ungesalzene Nüsse verspeisen

1 Glas Orangensaft aus frisch gepressten Orangen

Grüner Tee: 1 Tasse mit ½ Teelöffel Kurkuma und eine kleine Messerspitze Kardamon. Gut verrühren und warm trinken.

Kann mit einem Spritzer Biozitronen abgeschmeckt werden.

Kurkuma wirkt im Körper entzündungshemmend

Es bindet Enzyme, die an Entzündungsvorgänge im Körper beteiligt sind. Es wirkt wie eine Blockade.

Kardamon wirkt entkrampfend, hilft bei Spannungskopfschmerzen und wirkt verdauungsfördernd.

Antivirale und antibakterielle Wirkung wird Kardamon ebenfalls zugeschrieben.