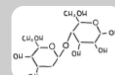




LF03
LS06



FETT – SCHLECHTER RUF, GUTE WIRKUNG

Aufbau:

Bei der Fettbildung verbindet sich Glycerol mit drei Fettsäuren. Dabei wird Wasser frei. Es werden 3 Fettsäuregruppen unterschieden: gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Schmelzbereich:

Der Schmelzbereich und die Beschaffenheit sind von der Kettenlänge der Fettsäuren abhängig. Folgende Regel gilt: Je härter das Fett ist, umso mehr gesättigte Fettsäuren sind enthalten, umso mehr Energie wird zum Schmelzen benötigt.

Was ist der Unterschied?

In festen Fetten sind gesättigte, langkettige Fettsäuren enthalten, z. B. bei Butter, Rindertalg und Schweineschmalz. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind reaktionsfreudig und kommen in Oliven-, Erdnuss- oder Rapsöl vor. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören die essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren, dazu gehören die Omega-3-Fettsäuren, die in Distel- oder Maiskeimöl vorkommen.

Speicherung:

Fett ist ein wichtiger Energiespeicher. Eine zu hohe Fettaufnahme wird als Depotfett gespeichert (= Unterhautfettgewebe). Depotfett ist ein Schutz für Augen, Nieren und Gehirn und schützt vor Druck und Stößen (Schutzfunktion). Wärmeverluste können vermieden werden. Ist die Fettzufuhr permanent hoch, entsteht Übergewicht.

Aufgaben unter der Lupe:

Essenzielle Fettsäuren müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie sind notwendig für die Zellenaufbau und -funktion. Fettlösliche Vitamine können nur mit Hilfe von Fett aus dem Darm aufgenommen werden (Trägerfunktion). Fett schützt Zellen vor Krankheiten, wirkt sättigend und dient als Geschmacksträger.

Fakten ohne Ende:

Fette liefern am meisten Energie. 1 g Fett liefert 37 kJ. 25-30 % des täglichen Energiebedarfs sollen durch Fett abgedeckt werden. In manchen Lebenssituationen kann das mehr sein, z. B. bei schwer arbeitenden Menschen, bei stillenden Müttern, bei Säuglingen. Pflanzliche Fette sollte man vor tierischen Fetten bevorzugen.

Vorkommen:

Tierische Fette: Butter, Schmalz, Speck, Sahne, Fleisch- und Fischwaren, Milch, Milchprodukte, Eier, Käse, Schokolade

Pflanzliche Fette: Öle, Samen, Nüsse, Avocado, Oliven

Optimale Zufuhr von Fettsäuren:

1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Walnuss-, Distel-, Sonnenblumenöl)

1/3 gesättigte Fettsäuren (Butter, Käse)

1/3 einfach ungesättigte Fettsäuren (Oliven-, Rapsöl)

Achtung:

Versteckte Fette sind nicht sichtbare Fette, die in Lebensmitteln enthalten sind, z. B. Wurstwaren, Süßigkeiten, frittierte Speisen, Convenience. Diese versteckten Fette verursachen eine zu hohe Energiezufuhr, was zur Gewichtszunahme führt.

Fette nach Konsistenz einteilen:

Fest: tierisch – Talg / pflanzlich – Kokosfett

Weich: tierisch – Butter / pflanzlich – Margarine

Flüssig: tierisch – Lebertran / pflanzlich – Öle

Randspalte