

Teil 6 - Fette & Öle

FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Fett ist einerseits wichtig für die Prozesse in unserem Körper, andererseits sollte man gut darauf achten, wie viel und welche Fette man zu sich nimmt.

Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen täglich zwei Portionen Fette und Öle. Kreuzen Sie an und schauen Sie, wie viel Sie täglich zu sich nehmen.

Machen Sie den Fett-Test!

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Energie	124 kJ 30 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	3,5 g
davon Zucker	< 0,5 g
Eiweiß	0,4 g
Salz	0,08 g

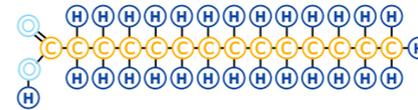
Werfen Sie vor dem Essen einen Blick auf die Nährwerttabelle – auf der Verpackung – und notieren Sie einen Tag lang alle „versteckten“ Fette!

Bei einer Ernährungsumstellung unterstützt Sie die Ernährungspyramide. Alle bisherigen myTime-Artikel finden Sie hier: www.combi.de/mytime-magazin/mytime-archiv.

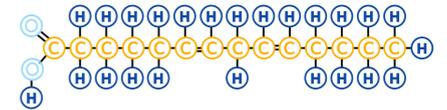
FETT IST NICHT GLEICH FETT



Gesättigte Fettsäure



Mehrfach ungesättigte Fettsäure



Fette unterscheiden sich: **Tierische Lebensmittel** enthalten eher **gesättigte Fettsäuren**, **pflanzliche Lebensmittel** mehr **einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren**. Sogenannte **Transfettsäuren** entstehen vor allem bei der Produktion von Fertig-Lebensmitteln sowie beim zu hohen Erhitzen von Ölen (z. B. beim Frittieren). Um Fettleibigkeit, Fettstoffwechselstörungen und koronaren Herzerkrankungen vorzubeugen, sollte man **mehr ungesättigte als gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen**. Wie das geht? Indem Sie tierische Lebensmittel zugunsten von pflanzlichen reduzieren – eine Ausnahme bildet Fisch. Transfettsäuren sollten Sie nach Möglichkeit meiden.

WELCHES ÖL EIGNET SICH ZUM KOCHEN?

Verwenden Sie für die **warme Küche** am besten **Oliven- oder Rapsöl**. Achten Sie darauf, dass die Öle beim Erhitzen nicht „rauchen“, denn dann bilden sich schädliche Stoffe. Raffinierte Öle haben einen höheren Rauchpunkt und sind hier besser als native. Wer auf pflanzliche Öle umsteigen will, ohne auf den Buttergeschmack zu verzichten, greift beim Dünsten und Braten zu aromatisiertem Öl, z. B. Albaöl (s. unten).



Traubenkernöl von La Comtesse und Leinöl von NATURWERT Bio – aus unseren Märkten.

Lein-, Walnuss-, Traubenkern-, Avocado- und Mandelöl enthalten wertvolle Fettsäuren. Sie eignen sich für die **kalte Küche**. Salate, Antipasti, selbst gemachtes Pesto oder Suppen lassen sich damit verfeinern.

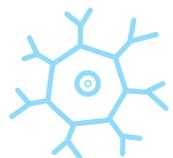
Lust auf Rezepte mit Albaöl? Einfach QR-Code scannen und loskochen.

AUFGABEN VON FETTEN

Fette sind essenziell für unseren Körper – sie liefern ihm wichtige Nährstoffe und unterstützen die Verwertung der fettlöslichen Vitamine. Zudem ist Fett ein Geschmacksträger und Energie-Lieferant.

Aber: Es kommt auf die richtige Auswahl an. Vor allem die pflanzlichen Öle unterstützen unseren Körper und liefern lebensnotwendige Fettsäuren für:

Die Funktion des Nervensystems



Die Bildung von Zellmembran



Die Regulierung von Entzündungen

Unser Körper braucht Fett. Es schützt ihn vor Kälte und polstert innere Organe und empfindliche Stellen. Die Empfehlungen lauten: Nicht mehr als 30 % unserer Nahrungsenergie sollten wir in Form von Fett aufnehmen. Das entspricht 60 bis 80 g Fett am Tag. Gut die Hälfte – 2 Esslöffel Öl und 2 Esslöffel Butter oder Margarine – verwendet man z. B. für Salat, zum Anbraten oder als Streichfett fürs Brot. Die andere Hälfte verbirgt sich als „verstecktes“ Fett, z. B. in Fleisch, Käse, Gebäck und Süßigkeiten.

Fotos: GoodStudio (1), Beautyimage (1)/Shutterstock




Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de