

### Fett hat trotz schlechten Rufs im Körper wichtige Funktionen

- Speichern von Energie
- Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen
- Wärmeregulation
- Schutzfunktion für Organe

Fett liefert von allen Nährstoffen die meiste Energie – in 1g Fett sind 9 kcal enthalten

Deshalb ist auch das Speichern von Energie in Form von Fett praktisch

- in 1 kg Fettgewebe können 7.000 kcal gespeichert werden (das entspricht 14 Tafeln Schokolade)

### Fett besteht aus Fettsäuren

Wir unterscheiden zwischen:

- Gesättigten Fettsäuren,
- Einfach ungesättigten Fettsäuren und
- Mehrfach ungesättigten Fettsäuren



Gesättigte Fettsäuren wirken ungünstig auf das Herz-Kreislaufsystem, da sie den Cholesterinspiegel ansteigen lassen.

Einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wirken neutral und teilweise sogar senkend auf den Cholesterinspiegel.

Besonders günstig ist es, wenn ungünstiges Fett durch günstiges ersetzt wird – z. B. mit Öl statt mit Butter zu kochen oder zu backen!

### Vorkommen

#### ■ Gesättigte Fettsäuren (GFS)

- Vorwiegend in tierischen Produkten
- auch in Kokos- und Palmfett (z. B. Ceres)

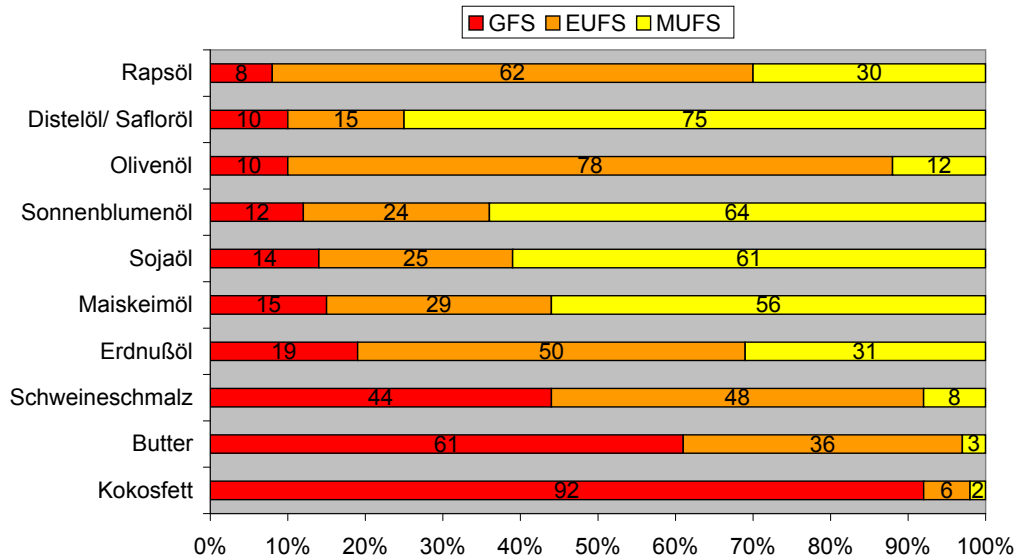
#### ■ Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFS)

- Rapsöl, Olivenöl, Schmalz

#### ■ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS)

- Rapsöl, Leinöl, Distelöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl
- Fetter Fisch (je kälter das Gewässer, desto höher der Omega-3-FS Gehalt)
- Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Forelle, Steinbutt, ...

## Fettsäurenmuster



### Besonderheit Omega 3 Fettsäuren

Omega 3 Fettsäuren haben eine positive Wirkung auf den Blutdruck und die Fließeigenschaften des Blutes und sind damit gut für das Herz-Kreislaufsystem.

Sie kommen vor allem in fettem Fisch, aber auch in Ölen, wie z. B. Leinöl, Distelöl oder Walnussöl vor.

#### Tipps

- Verwenden Sie zum Kochen und zum Backen Öl anstelle von Butter – soweit es möglich ist!
- Beim Kochen: Messen Sie die Ölmenge mit einem Esslöffel – pro Portion 1 EL
- Für Salate: probieren Sie Leinöl, Distelöl oder Walnussöl – pro Portion 1 EL
- Sparen Sie bei jeder Gelegenheit Fett ein – tupfen Sie Gebackenes mit einer Küchenrolle ab – 1 gesparter Esslöffel sind 100 gesparte kcal!