



Fette und Ernährung

Fett und Ernährung

Fette nehmen wir über unsere Nahrung auf. Sie werden in körpereigene Fette umgewandelt und dienen unserem Körper als Energiedepot.

Neben ihrer Rolle als Energielieferant sorgen die Nahrungsfette auch dafür, dass die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K (Eselsbrücke: E-D-K-A) vom Organismus aufgenommen werden können. Das Zusetzen von Butter, z.B. an Möhrengemüse, dient also nicht nur der Entfaltung des Aromas, sondern auch der verbesserten Aufnahme des in den Möhren enthaltenen Vitamin A.

Die meisten Aroma- und Geschmacksstoffe sind fettlöslich (lipophil). Den negativen Effekt davon kennen Sie sicherlich aus eigener Erfahrung: Lassen Sie Schokolade, Butter oder Milch im Kühlschrank stehen und Sie merken bald, dass diese Produkte den Geschmack von anderen Dingen annehmen. (Das können Sie auch bei unserem **Schnupperversuch** selbst testen. Riechen Sie an der Schokolade und überlegen Sie sich, wonach die jeweilige Schokolade riecht!)

Wird der Anteil des Fettes verringert, verschwindet auch ein Großteil des Geschmacks.

Leider kann unser Organismus nicht alle benötigten Fettsäuren selbst herstellen. Einige müssen von außen zugeführt werden. Das sind die sog. *essentiellen* Fettsäuren.

Zusammenfassung

Fette sind...

- Energielieferanten
- in der Lage, Aroma- und Geschmacksstoffe zu binden
- wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen E-D-K-A



Kaltgepresstes Öl

Bei der Kaltpressung werden die Öle bis maximal 40° C erhitzt. Vitamin E, ungesättigte Fettsäuren und der typische Geschmack und Geruch werden dadurch kaum beeinflusst.

Die Schadstoffe (Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, Schwermetallen und Schimmelpilzen) werden dadurch allerdings auch nicht zerstört.

Warmgepresstes oder raffiniertes Öl

Bei der Warmpressung oder bei der Raffination werden unerwünschte Stoffe wie Pflanzenschutzmittel etc. entfernt.

Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass diese Öle nicht so schnell verderben wie kalt gepresste Öle.

Vitamin E kann dabei in geringen Mengen verloren gehen. Diese Verluste werden am Ende des Herstellungsprozesses durch Zusatz von Vitamin E wieder ausgeglichen.

Worauf sollte bei der Ernährung geachtet werden?

- Täglich nicht mehr als 70 bis 90g Fett zu sich nehmen
- Achtung! Versteckte Fette befinden sich zum Beispiel in Wurst, frittierter Nahrung und in Fastfood.
- Lieber pflanzliche Öle (z.B.: Distelöl oder Sonnenblumenöl), die einen relativ hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren haben, statt tierischer Fette (z.B.: Schmand, Sahne und Butter) verwenden!



Welche Fette kommen in Schokolade vor?

Kakaobutter ist ein Gemisch aus...

- Palmitinsäure
- Stearinsäure
- Ölsäure
- Linolsäure

Essentielle Fettsäuren

Essentielle Fettsäuren müssen vom Menschen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der menschliche Körper nicht in der Lage ist, sie selbst herzustellen.

Sie sind also lebensnotwendig (essentiell).

Dabei handelt es sich immer um ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren kann der menschliche Körper dagegen selbst herstellen.



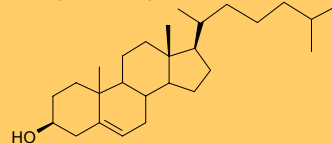
Was ist eigentlich „Natives Olivenöl“?

Laut EU-Verordnungen gibt es drei Güteklassen, die auf einem Etikett vermerkt sein müssen:

- *Natives Olivenöl extra* (max. 1g freie Fettsäuren/100g)
- *Natives Olivenöl* (max. 2g freie Fettsäuren/100g)
- *Olivenöl* (dieses wird immer raffiniert)



Cholesterin (Cholesterol)



Cholesterin ist eine fettlösliche Substanz, die der Organismus für viele Stoffwechselprozesse benötigt.

Die wichtigsten Aufgaben des Cholesterins:

- Aufbau und Beweglichkeit der Zellmembranen,
- Bildung von Gallensäuren, Hormonen und Vitamin D.

Cholesterin wird sowohl über die Nahrung (hauptsächlich tierische Produkte wie Butter, Fleisch, Käse und Eier) aufgenommen, als auch vom Körper selbst hergestellt.

In pflanzlichen Lebensmitteln sind nur Spuren oder gar kein Cholesterin vorhanden. Pflanzenöle und daraus hergestellte Margarine sind cholesterinfrei.

Eine ständig zu hohe Cholesterinkonzentration im Blut hat einen Einfluss auf die Entwicklung von Herzerkrankungen. Überschüssiges Cholesterin kann sich an den Wänden der Blutgefäße ablagern und diese verengen. Damit wird das Risiko von Arteriosklerose und Herzerkrankungen erhöht.

