

## Fette in der Ernährung

Fett ist ein Energielieferant mit einem sehr hohen Energiewert. Ein Gramm Fett liefert ca. 9 kcal. Dies ist zweimal soviel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrat oder ein Gramm Eiweiss mit je 4 kcal.

Fett in der Nahrung ist Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Ebenso versorgt Fett unseren Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen.

Eine gesunde Ernährung enthält 30 % des Gesamtenergiebedarfs an Fett. Dies entspricht 1 g Fett pro kg Körpergewicht (= 60 – 80 g Fett pro Tag). Aktuell wird in der Schweiz 35 – 40 % vom Gesamtenergiebedarf an Fett konsumiert (durchschnittlich 100 – 130 g Fett täglich). Zu viel Fett in der Ernährung ist ein Risikofaktor für Übergewicht und zu viel gesättigte Fettsäuren ist ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten.

Fette kommen in sichtbarer Form in Ölen und Butter vor. Versteckte Fette sind enthalten in Fleisch, Fleischprodukten, Wurstwaren, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Rahm, Käse, Joghurt, Quark, Süssigkeiten, Chips, Nüsse, Oliven, Avocado, ... .

**Für eine gesunde Ernährung ist nicht nur die Menge an Fett sondern auch die Zusammensetzung des Fettes entscheidend.**

Nahrungsfett enthält als wichtigste Komponente Fettsäuren. Die Fettsäuren sind unterteilt in gesättigte, einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren. Diese Fettsäuren bestimmen die Qualität des Fettes und deren Wirkung im Körper.

**Gesättigte Fettsäuren** sind enthalten in tierischen Fetten wie Milchfett und Fleisch, in pflanzlichen Fetten wie Kokosnussfett, Palmkernöl und Palmöl. Ebenso sind sie in industriell verarbeiteten Produkten wie Snacks und Fertigprodukten enthalten. Die gesättigten Fettsäuren sollten nicht mehr als 10 % der Gesamtenergiezufuhr decken.

**Einfach ungesättigte Fettsäuren** kommen in pflanzlichen Ölen wie Olivenöl, Rapsöl und Erdnussöl sowie in Fisch, Fischöl, Nüssen, Mandeln, Oliven und Avocado vor. Mindestens 10 % der Gesamtenergie sollte mit ungesättigten Fettsäuren gedeckt sein.

Zu den Lebensmitteln mit **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** gehören Fisch, Fischöl, Nüsse und Rapsöl. Diese Fettsäuren sollten mindestens 7 % der Gesamtenergie ausmachen.

**Transfettsäuren** entstehen bei der Härtung von Fetten. Vor allem Fertigprodukte und Backwaren enthalten gehärtete Fette. Diese sollten wegen der ungünstigen Wirkung auf die Blutfette gemieden werden.

**Um die Empfehlungen zu den Fettsäuren im Alltag zu berücksichtigen gibt es folgende Tipps:**

- Täglich 10 – 15 g hochwertiges Pflanzenöl für die kalte Küche verwenden:  
Olivenöl oder Rapsöl
- Täglich max. 10 – 15 g Pflanzenöl für das Erhitzen benutzen:  
zum Dünsten Olivenöl  
zum Anbraten High oleic Sonnenblumenöl
- Täglich max. 10 g Streichfett wie Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen verwenden
- Täglich 1 Portion Nüsse à 20 g wie Haselnuss, Baumnuss oder Mandeln einplanen
- Zwei mal pro Woche 1 Portion Fisch à 100 – 120 g essen
- Frische Produkte essen und Fertigprodukte sowie Backwaren reduziert geniessen

**Zur Einhaltung der optimalen Fettquantität in der gesunden Ernährung gibt es folgende Empfehlungen:**

- Fettreiche Nahrungsmittel mengenmässig und von der Konsumationshäufigkeit reduzieren
  - ⇒ Massvoller Umgang mit Süssigkeiten / Snacks und Apérogebäck
  - ⇒ Maximal 1 mal pro Woche Wurstwaren konsumieren
- Fettreiche Nahrungsmittel durch fettärmere Varianten ersetzen
- Auf eine fettarme Zubereitung achten
- Täglich 5 Portionen Gemüse, Salat und Früchte konsumieren zur optimalen Sättigung und Verdrängung der fettreichen Nahrungsmittel vom Speiseplan

Autor: Katrin Vogt, dipl. Ernährungsberaterin HF