

Gesunde Fette fürs Leben!

Glauben Sie an den Mythos, dass Fett schlecht für Sie ist?

Fette sind für unsere Gesundheit unentbehrlich, da sie uns als Energiereserve dienen und mit essentiellen Fettsäuren, die für den Aufbau von Zellmembranen, die Produktion von Hormonen und für die Aufnahme bestimmter Vitamine, die für die Entwicklung und Funktion unseres Gehirns zuständig sind, versorgen. Fette tragen dazu bei, dass wir uns satt fühlen und den starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit verringern. Dies trägt auch zur Regulierung unseres Körpergewichts bei.



Essen Sie mehr Nüsse!

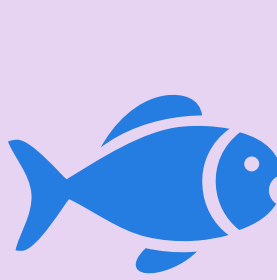


Fette sind kompliziert! Forschungsergebnisse der letzten 10 Jahre haben die meisten unserer früheren Annahmen widerlegt, und selbst Ärzte sind manchmal nur langsam auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Machen Sie unser **Fett-Quiz**, um zu sehen, ob Ihr Wissen aktuell ist! Wir haben einige praktische Tipps gegeben, wie Sie mehr gute Fette in Ihre Ernährung aufnehmen können. Wer mehr wissen will, sollte sich die wissenschaftlichen Grundlagen am Ende der Seite ansehen.

Fett Quiz

Richtig oder Falsch? (Denken Sie nach, bevor Sie für die Antworten nach unten scrollen).

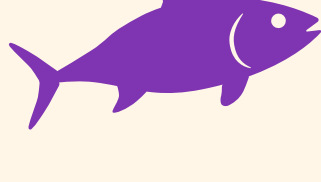
1. Pflanzliche Öle und Fette sind besser für Sie als tierische Fette.
2. Eier sind schlecht für Sie, da sie den Cholesterinspiegel erhöhen.
3. Wenn man Fett isst, kann man zunehmen.
4. Zu viel Olivenöl auf dem Salat ist schlecht für Sie, bleiben Sie bei Zitronensaft.
5. Kokosnussöl ist nicht gesund.



1. Falsch. Pflanzliche Öle wie Sonnenblumen-, Distel-, Soja- und Maisöl fördern Entzündungen und erhöhen das Risiko von Herzerkrankungen.
2. Falsch. Der Verzehr von cholesterinreichen Lebensmitteln wie Eiern hat kaum Auswirkungen auf das im Körper zirkulierende Cholesterin und wird nicht mit Herzerkrankungen in Verbindung gebracht. Bleiben Sie aber bei gesunden Eiern von glücklichen Hühnern! (Hühner aus Weidehaltung und Biofütterung)
3. Falsch. Der Verzehr gesunder Fette kann tatsächlich beim Abnehmen helfen. Bei einem Vergleich von Diäten erweisen sich fettreiche Diäten durchweg als vorteilhafter als fettarme Diäten. Der Verzehr der richtigen Fette in gesunder Masse kann den Stoffwechsel ankurbeln und das Risiko für Herzkrankheiten senken.
4. Falsch. Olivenöl ist ein hervorragender Bestandteil eines Salatdressings, da es die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine im rohen Gemüse fördert.
5. Falsch. Kokosnussöl ist eine einzigartige Art von gesättigtem Fett, das den Stoffwechsel ankurbelt und sogar die kognitiven Funktionen (des Gehirns!) verbessern kann. Es wirkt ausserdem antimykotisch und antimikrobiell, und der Laurinsäuregehalt ist gut für die Immunfunktion. Mit seinem hohen Rauchpunkt ist es ein hervorragendes Öl zum Kochen und Backen.

Einfache Möglichkeiten, mehr gesunde Fette in Ihre Ernährung einzubauen (streben Sie Fett bei jeder Mahlzeit an)

- Fügen Sie in Salate, Pfannengerichte und Suppen etwas natives Olivenöl zu
- Stellen Sie Ihre eigene Studentenfuttermischung mit verschiedenen natürlichen Nüssen und Samen (geröstet, nicht gebraten!) wie Mandeln, Cashews und Kürbiskernen her.
- Streuen Sie gemahlene Leinsamen und Chiasamen in Smoothies, Säfte und Suppen
- Bauen Sie Erdnuss- oder Mandelmuss als Snack ein – probieren Sie es auch mal zu Äpfeln und Bananen
- Ersetzen Sie fettreiche Dips durch selbst gemachten Hummus oder Guacamole - leckerer und viel gesünder!
- Essen Sie mehr Fisch - mindestens zwei Mal pro Woche!



Einkaufsliste

✓ Zum Kochen:

- Butter (von Kühen aus Weidehaltung)
- Ghee (gekklärte Butter)
- Geflügel/Rinderfett
- Natives Bio-Kokosnussöl
- Avocado Öl

✓ Für Salate und Gemüse:

- Natives Olivenöl extra aus biologischem Anbau
- Tahini (Sesampaste)
- Nussöle (Mandel, Walnuss, Macadamia)
- Leinsamen Öl

✓ Essen Sie mehr:

- Avocados
- Mandeln
- Walnüsse
- Pekannüsse
- Cashewnüsse
- Paranüsse
- Macadamianüsse
- Sacha Inchi
- Chia Samen
- Sonnenblumenkerne



Vermeiden/einschränken:

- Margarine
- Sojabohnen Öl
- Mais Öl
- Sonnenblumen Öl
- Distelöl
- Palmöl
- Pflanzliches Öl oder Backfett
- Jede Art von Butter-Ersatz
- Verarbeitete Lebensmittel, die irgendetwas "Gehärtetes" in den Zutaten enthalten
- Alles frittierte

Wissenschaft



Es gibt 4 Arten von Fetten, die sich in ihrer Molekularstruktur unterscheiden. Ohne auf biochemische Details einzugehen, werden hier ihre wichtigsten Merkmale genannt:

Gesättigte Fette:

Kurz gesagt: Sie sind gut für uns!

Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie bei Raumtemperatur weitgehend fest sind. Sie sind vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs wie Schweine- oder Rinderfett, Wurstwaren, Eiern, Vollmilch und deren Derivaten (Butter, Käse usw.) enthalten. Sie sind auch in einigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Kokosnussöl und Kakao enthalten. In der Vergangenheit galten gesättigte Fette als "gesundheitsschädlich". Neuere Forschungen machen jedoch deutlich, dass es keinen Zusammenhang zwischen gesättigten Fetten und Krankheiten gibt. Es sind die raffinierten Kohlenhydrate und die stark verarbeiteten Öle und Fleischsorten, die zu einer schlechten Gesundheit beitragen.

Transfette:

Kurz gesagt: Sie sind NICHT gut für uns!

Diese Art von Fetten kommen in Vollwertkost nicht natürlich vor, sondern sind das Ergebnis ihrer industriellen Verarbeitung. Dieses Fett entsteht, wenn flüssige Öle in feste Fette umgewandelt werden, z. B. bei der Herstellung von Margarine, einer billigeren Alternative zu Butter oder anderen hochwertigen Ölen, die für Backwaren und andere Fastfood-Produkte verwendet werden. Die negativen Auswirkungen dieser Art von Fett auf unsere Gesundheit sind eindeutig erwiesen und stehen in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ungesättigte Fette:

In dieser grossen Gruppe von Fetten gibt es zwei Hauptgruppen.

Einfach ungesättigte Fette:

Kurz gesagt: Sie sind gut für uns!

Sie sind auch als Omega 9 bekannt und kommen in Lebensmitteln tierischen und pflanzlichen Ursprungs vor (Hauptquellen sind Oliven und Olivenöl, Avocados und Nüsse). Sie bieten den grössten gesundheitlichen Nutzen. Sie spielen im Körper eine antioxidative Rolle, können aber bei höheren Temperaturen abgebaut werden, weshalb sie roh/kalt besser für uns sind.

Mehrfach ungesättigte Fette:

Es gibt 2 Haupttypen von mehrfach ungesättigten Fetten, Omega 6 & Omega 3.

• Omega 6:

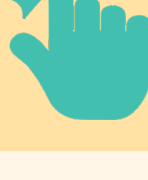
Kurz gesagt: Sie sind NICHT gut für uns!

Ihre Molekularstruktur ist instabiler und sie oxidieren leicht, vor allem wenn sie hohen Temperaturen ausgesetzt werden, was zu einem entzündungsfördernden und oxidativen Zustand in unserem Körper führt. Die meisten Lebensmittelindustrie Fettsäuren sind dieser Art und werden in verarbeiteten Lebensmitteln, da sie die Produkte schmackhafter machen und ihre Quellen billiger sind als die Quellen einfach ungesättigter Fettsäuren, vor allem Sojabohnen, Mais oder "pflanzliches" Öl (Ölmischungen). Es gibt immer mehr wissenschaftliche Belege für einen Zusammenhang zwischen diesen Fettarten und der Zunahme chronischer Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

• Omega 3:

Kurz gesagt: Sie sind gut für uns!

Sie unterscheiden sich von den Omega-6-Fettsäuren in fast entgegengesetzter Weise, da diese Art von Fettsäuren eine entzündungshemmende, gerinnungshemmende und kardioprotektive Funktion hat, im Gegensatz zur entzündungsfördernden und oxidierenden Funktion von Omega-6. Omega 3 ist in grossen Mengen in fettem Fisch wie Thunfisch und Lachs und in geringerer Masse in Samen wie Leinsamen, Walnüssen und Chia enthalten.



Wichtig

Vermeiden Sie so weit wie möglich Fast Food und stark verarbeitete Produkte mit Zutaten, die Sie nicht kennen. Bereiten Sie Ihr Essen möglichst selbst aus gesunden Zutaten zu. Wenn Sie verarbeitete Lebensmittel kaufen, lesen Sie die Zutatenliste sorgfältig durch!

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, diese stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.