

Keine Angst vorm Fett?

Fett macht fett und ist ungesund, so der Leitspruch der Light-Generation. Die Gegenbewegung, die sich seit einiger Zeit formiert hat, behauptet, „light“ sei eine Diätfalle für Leichtgläubige, denn die vermeintlich oder tatsächlich leichteren Produkte verführten dazu, mehr zu essen, was der schlanken Linie auch nicht gerade zugute komme. Keine Angst vorm Fett, wenn immer mehr Menschen vom Kindes- bis ins hohe Alter immer dicker werden? Darüber, wie viel und welches Fett man essen soll und darf, herrscht grosse Unsicherheit.

Die einen kriegen schon Gänsehaut, wenn sie nur einen Fettrand am Schinken sehen, die anderen schwärmen von den Reizen eines (des eigenen?) wabbeligen Bäuchleins. Die eine würde lieber aufs Brot verzichten als sich die Butter davon runter nehmen zu lassen, der andere hält, ganz mediterraner Gourmet, Unmengen von Olivenöl für besonders gesund. Fett scheint Geschmackssache. Doch nicht nur das: auf keinem anderen Gebiet der Ernährung herrscht so viel Unwissenheit wie bei den Fetten. Viele haben noch nie etwas von Qualitätsunterschieden bei Fetten gehört, wenige kennen den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, selbst Ernährungswissenschaftler sind sich beim Thema Fett alles andere als einig.

Brauchen wir überhaupt Fett?

Auf jeden Fall. Nicht umsonst enthält Muttermilch 51% Fett. Ein Mensch, der sich völlig fettfrei ernähren würde, hätte keine Überlebenschance. Denn Fett liefert dem Körper Energie und enthält lebenswichtige Stoffe die unser Körper nicht mit anderen Lebensmitteln aufnehmen kann. Fett ist auch notwendig für die Verwertung der Vitamine A, D, E und K, die nur in Fett löslich sind. Fett ist ein wesentlicher Bestandteil aller Zellmembranen, allein unser Gehirn besteht zu 70% aus Fett, das dazu dient, die Nervenzellen zu isolieren. Davon abgesehen sorgt Fett als Aromaträger dafür, dass Speisen sich im Mund gut anfühlen und schmecken.

Wie viel Fett ist gesund?

Ganz genau weiss das niemand. Es gibt aber Erfahrungswerte und Empfehlungen der Gesellschaften für Ernährung in den jeweiligen Ländern, welche raten, die von gesunden Erwachsenen täglich aufgenommenen Kalorien (bzw. Joules) sollten zu 55% aus Kohlenhydraten, zu höchstens 30% aus Fett und zu 15% über Eiweiss gedeckt werden. 30% der Energie entsprechen z. B. bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2400 Kalorien (10 MJ) für Männer mit leichter bis mittelschwerer körperlicher Arbeit einer täglichen Portion von 80 Gramm Fett. Die deutsche, österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (DACH) erachtet ein Unterschreiten dieses Werts um bis zu 5% nicht nur als unbedenklich, sondern als günstig.

Tatsache ist aber, dass die durchschnittlich gegessene Fettmenge die empfohlene Menge von 80 Gramm bei weitem überschreitet. Die Crux dabei ist, dass wir viel „unsichtbares“ Fett essen, das sich in Wurst, Käse, Knabberzeug, Süss- und Mehlspeisen hinterlistig versteckt. Da sich das versteckte Fett der Speisen am Körper jedoch kaum mehr verbergen lässt, ist eine weitere Empfehlung der Ernährungsexperten, höchstens die Hälfte der pro Tag erlaubten 80 Gramm Fett als sichtbares Speisefett aufzunehmen.

Macht Fett dick?

Dick wird bekanntlich, wer mehr Energie verspeist als er verbraucht. Das übel beim Fett ist, dass es eine Energie- bzw. Kalorienbombe ist: ein Gramm Fett liefert mit neun Kalorien (38,1 kJ/g) doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Kohlenhydrate. Die Dicken, die immer beteuern, gar nicht viel zu essen, schwindeln nicht. Ein Wiener Würstchen oder eine halbe Cervelat sind ja nun wirklich nicht viel, haben aber 500 bzw. 814 Kalorien. Das ist der „Gegenwert“ von 10 bzw. 16 Äpfeln oder einer Riesen-Portion Vollreis mit Gemüse.

Was sind Fette?

Alle Nahrungsfette (Lipide) sind chemisch nach dem selben Muster aufgebaut: Sie bestehen aus Glycerin und Fettsäuren. An ein Glycerin- Molekül sind drei Fettsäuren gebunden (Triglycerid). Die verschiedenen Fettsäuren unterscheiden sich voneinander durch die Anzahl kettenförmig aneinander gereihter Kohlenstoffatome (kurzkettig, langkettig) sowie durch die

Anzahl und Position der in dieser Kette enthaltenen Doppelbindungen (gesättigt, ungesättigt). Man unterscheidet:

- gesättigte Fettsäuren (Buttersäure, Laurinsäure, Stearinsäure, Palmitinsäure u.a.),
- einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure),
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Arachidonsäure, Linolensäure u.a.).

Fett ist nicht gleich Fett

Fett kann man nach der Herkunft klassifizieren: tierisch oder pflanzlich. Fett wird auch über seine Zustandsform definiert: halbfest bzw. fest (Butter, Schmalz, Talg) oder flüssig (Öle). Generell gilt, dass gesättigte Fettsäuren bei Raumtemperatur fest sind und ungesättigte Fettsäuren flüssig. Betrachtet man die Verarbeitung, unterteilt man in naturbelassene Fette (z. B. kaltgepresste Öle aus Pflanzen) und bearbeitete Nahrungsfette, zu denen raffinierte Fette wie Speiseöl oder gehärtete Fette wie Erdnuss- oder Kokosfett gehören.

Referenzwerte der DACH gibt es nicht nur für den Konsum von Fett, sondern auch für die verschiedenen Fettarten. So soll der Anteil an langkettigen, gesättigten Fettsäuren 10% der Gesamtenergiezufuhr nicht übersteigen, mit anderen Worten nicht mehr als ein Drittel der Fettzufuhr ausmachen. Die restlichen 20% bzw. zwei Drittel des Fettes sollten aus ungesättigten Fettsäuren bestehen.

Warum dies? Einige der ungesättigten Fettsäuren wie die Linolsäure und die Linolensäure sind lebensnotwendig (essentiell), können vom menschlichen Organismus aber nicht selber aufgebaut werden, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Der Körper ist in der Lage, aus diesen beiden eine weitere wichtige ungesättigte Fettsäure zu bilden: die vierfach ungesättigte Arachidonsäure. Sie ist Bestandteil nahezu aller Zellmembranen und darüber hinaus Ausgangssubstanz für eine Reihe wichtiger Mediatoren mit vielfältigen Wirkungen u. a. auf Blut und Kreislauf sowie als Vermittler bestimmter Hormonwirkungen.

Gesättigte Fette

Tierische Lebensmittel (mit Ausnahme von Fisch) enthalten nicht nur vorwiegend gesättigte Fettsäuren (kurz: gesättigte Fette), sondern auch Cholesterin. Eine Ernährung mit viel

Fleisch, Eiern, fettem Käse und anderen fetthaltigen Milchprodukten führt zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels und kann ein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellen. Ein Risikofaktor der Arteriosklerose, der Triglyceridgehalt im Blutplasma, wird ebenfalls durch eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren gesteigert. Ganz allgemein gilt, dass eine zu hohe Energiezufuhr zu einem Anstieg von Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen im Blut führt. Unter den Pflanzenfetten bilden Kokos-, Palm- und Palmkernfett insofern eine Ausnahme, als sie viel gesättigte Fette enthalten. Gesättigte Verbindungen wandern meistens sofort in die Fettdepots. Ungesättigte Verbindungen werden demgegenüber bei den organischen Bauprozessen eingesetzt und liefern für unseren Körper wichtige Bestandteile.

Ungesättigte Fette

In pflanzlichen Ölen kommt kein Cholesterin vor, dafür sind sie reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren senken die Konzentration des ungünstig wirkenden LDL-Cholesterins, wenn sie gesättigte Fette in der Nahrung ersetzen, wenn Sie also, wie in der Mittelmeerkost, auf das Tomatenbrot keine Butter streichen, sondern einige Tropfen Olivenöl.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können das LDL-Cholesterin demgegenüber aktiv senken. Allerdings bleibt auch das „gute“, weil herzschtützende HDL-Cholesterin nicht unangetastet, doch die mehrfach ungesättigte Linolsäure senkt es stärker als die einfach ungesättigte Ölsäure. Nicht zuletzt diese Tatsache hat den guten Ruf der Mittelmeerkost gefestigt, die ja häufig das einfach ungesättigte Olivenöl verwendet. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in fast allen fetthaltigen Pflanzen zu finden. Zwei davon, die Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) und die alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) nennt man essentiell, da sie für Wachstum und Funktion unseres Körpers unentbehrlich sind, aber vom menschlichen Organismus nicht produziert werden können.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Bedeutendste Vertreter dieser empfehlenswerten Fettsäuren sind die Linolsäure und die Linolensäuren. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes, halten die Arterien elastisch und wirken sowohl rinnungs- also auch entzündungshemmend.

So beugen sie arteriosklerotischen Gefässveränderungen vor und senken das Risiko für die Entstehung eines Schlaganfalls.

Die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure kann im Körper zu den langkettigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die bedeutsame Funktionen im Organismus erfüllen, umgewandelt werden. Bei einer an trans-Fettsäuren- und/ oder linol-säurereichen Kost kann diese Umwandlung behindert werden. Das optimale Verhältnis zwischen Linolsäure und alpha-Linolensäure beträgt etwa 5 :1. Grüne Blattgemüse haben zwar geringe Fettanteile, aber ein exzellentes Verhältnis von Linol- zu alpha-Linolensäure.

Die wichtigste Nahrungsquelle für EPA und DHA sind Seefische und Lebertran. Fischöle können Rheumabeschwerden lindern, da sie indirekt Entzündungen hemmen.

Trans-Fettsäuren

Trans-Fettsäuren gehören zu den ungesättigten Fettsäuren, sind aber chemisch anders „angebunden“. Sie kommen in ganz geringen Mengen in Butter vor. Die Hauptaufnahmekquellen für den Menschen sind aber gehärtete Back- und Bratfette und Margarine bzw. entsprechende Produkte wie Blätterteig, Kekse, Nuss-Nougat-Aufstrich, Haselnusswaffeln, Saucen- und Suppenwürfel, Schmelzkäse, Pommes frites und Fertiggerichte.

Trans-Fettsäuren entstehen nämlich immer dann, wenn pflanzliche Öle in eine feste Form gebracht werden. Bei Aufnahme grösserer Mengen sind sie gesundheitlich nicht unbedenklich, denn trans-Fettsäuren stehen im Verdacht, Herz-Kreislaufkrankungen zu begünstigen. Auch wird ein Zusammenhang mit der Entstehung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn erwogen.

Eine pauschale Ablehnung von Margarine ist jedoch unbegründet: Die Hersteller hochwertiger Pflanzen-Margarinen konnten in den letzten Jahren eine bedeutende Reduktion der trans-Fettsäuren erreichen.

Light-Produkte für Leichtgläubige?

Light-Produkte müssen nicht fett- und kalorienärmer sein als andere Lebensmittel. Die Begriffe light, leicht oder auch limit sind lebensmittelrechtlich nicht geschützt (Ausnahme: Milch und Milchprodukte).

Light kann u. a. heissen: leicht bekömmlich, leicht verdaulich, locker und luftig, kalorienarm oder kalorienreduziert. Manchmal ist Süsstoff statt Zucker drin, manchmal weniger Salz, weniger Alkohol oder Kohlensäure, manches Mal auch einfach nur mehr Luft.

Um ein Lebensmittel magerer zu machen, wird das darin enthaltene Fett gegen Wasser oder andere Nahrungsstoffe wie Eiweiss, Kohlenhydrate oder Ballaststoffe ausgetauscht. Eine weitere Möglichkeit sind quellfähige Substanzen, die viel Wasser binden und Frischkäse oder Streichwurst die Cremigkeit geben, die sonst durch Fett entsteht.

Bei Light-Butter und -Margarine (bzw. Halbfettbutter und -margarine wird ein Teil des Fetts durch (teuer bezahltes) Wasser ersetzt. Damit das Light-Streichfett aber in Konsistenz, Farbe und Geschmack dem Original möglichst nahe kommt, werden Emulgatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Kochsalz zugesetzt.

Wird bei einer Wurstsorte auf einen um viele Prozent verminderten Fettgehalt hingewiesen, erspart das dem Konsumenten den kritischen Blick auf die Zutatenliste bzw. die Kalorienangabe nicht. Denn: Eine um 30% abgespeckte Light-Salami oder –Bratwurst bleibt immer noch eine Kalorienbombe!

Du darfst verführt oft zu mehr

Wer aus Figur- oder Gesundheitsgründen Fett sparen will, hat zwei Möglichkeiten: entweder vom fetten Käse entsprechend weniger zu essen oder eine Magerstufe, Halbfettstufe oder Dreiviertelfettstufe zu wählen. Die Erfahrung zeigt aber, dass Light-Produkte nicht nur den Gaumen und den Magen täuschen, sondern auch den Appetit und das Bewusstsein. Das gesund-leichte Image verführt nicht selten dazu, eine zweite Portion zu essen, man darf ja. Und schon geht der Traum vom Fett- und Kalorien sparen baden, denn auch Wurst und Käse „light“ enthalten zum Leidwesen der Diätler Fett.

Das soll nicht heissen, dass sich mit ausgewählten Light-Produkten, die weniger Fett, Zucker oder Alkohol enthalten, nicht Kalorien sparen lassen. Mit Bedacht ausgewählt, erleichtern sie den Einstieg in eine Diät.

Designer-Fett

Lebensmitteltechnologien auf der ganzen Welt tüfteln an der Herstellung von Kunstfett-Kreationen, die nicht fett sind. Als Fettaustauschstoffe werden wenig verdauliche Kohlenhydrate, quellfähige Ballaststoffe sowie speziell bearbeitete Eiweisse eingesetzt. Der Trick der Fetta-Designer besteht darin, die Substanzen so zu verändern, dass sie in Verbindung mit Wasser eine gelartige Masse bilden, die im Mund das cremige Gefühl von Fett erzeugt. Diese Fetta-Nachahmer haben jedoch einen gravierenden Nachteil: Sie eignen sich nur für Speisen, die nicht hoch erhitzt werden. Breite Anwendung finden sie in Back- und Wurstwaren, Light-Mayonnaisen, Salatsaucen, Dips, Schmelzkäse und Eiscreme. Obwohl Menschen mit Allergien gegen Milch- oder Hühnereiweiss sich das wünschen, müssen die Ersatzstoffe nicht deklariert werden.

In den USA wurde ein weiterer „natürlicher“ Fettaustauschstoff entwickelt: „Z-Trim“ wird aus ballaststoffreichen Getreidehülsen (Hafer, Soja, Reis) gewonnen. Dieser Fettersatzstoff liefert Null Kalorien, hat aber auch Null Wert, denn er behindert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Ausserdem fehlt ihm der Geschmack und das Mundgefühl, das fettes Futter so attraktiv macht. Deshalb werden solche Stoffe oft mit echten Fetten kombiniert, was die Möglichkeit der Kalorienreduktion deutlich einschränkt.

Der Fettersatzstoff Olestra (Olean), unterscheidet sich geschmacklich nicht von „richtigem“ Fett und lässt sich gut erhitzen. Olestra besteht aus riesigen übersättigten Fettmolekülen, die der Körper nicht verdauen kann und ist insofern kalorienfrei. Leider schmiert Olestra nicht nur den Gaumen, sondern auch den Darm: Olestra kann Unterleibskrämpfe und Durchfälle verursachen. Das nur in Amerika zugelassene synthetische Fett wird bei der Zubereitung von Kartoffelchips verwendet.

Rheuma, Entzündungen und Fettsäuren

Aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Organismus Prostaglandine herstellen. Das sind Botenstoffe, die unter anderem den Blutdruck, die Blutgerinnung, den Salz- und Wasserhaushalt und eben auch die Entzündungsneigung bestimmen.

Wir benötigen Prostaglandine, die Entzündungen fördern, damit wir uns gegen Infektionen wehren können. Wir brauchen aber auch Prostaglandine, die Entzündungen wieder bremsen können. Entzündungsfördernde Botenstoffe werden aus den Omega-6-Fettsäuren Linol- und Arachidonsäure gebildet. Omega-3-Fettsäuren favorisieren den Aufbau entzündungshemmender Botenstoffe.

Rheumatiker sollten wissen, dass durch eine hohe Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren bei gleichzeitig geringer Zufuhr an Linol- und Arachidonsäure wenige entzündungsfördernde und viele entzündungshemmende Prostaglandine entstehen. Das bedeutet nicht, dass Arthritispatienten sich völlig ohne Omega-6-Fettsäuren ernähren sollten. Das ist weder nötig noch sinnvoll, denn wie wir erfahren haben, ist die Linolsäure lebensnotwendig.

Wenn Sie Entzündungen eindämmen oder sich dagegen wappnen möchten, sollten Sie das Gleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren eindeutig zugunsten der Omega-3-Fettsäuren verschieben (Minimum: Verhältnis bei 1:1, besser 1:3). Viele, wenn auch nicht alle Rheumatiker profitieren von folgenden diätetischen Massnahmen:

- Essen Sie mindestens zwei- bis dreimal in der Woche eine Portion eines fetten Fisches oder nehmen Sie eine ausreichende Menge Fischöl in Kapseln ein.
- Von den pflanzlichen Ölen ist das Leinöl mit einem Gehalt von 58% an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure hervorzuheben. Dann kommt Hanföl mit 20, gefolgt von Walnuss-, Soja-, Raps- und Weizenkeimöl mit Gehalten von 5 bis 7%. Alle anderen Öle haben einen Omega-3-Fettsäuregehalt von unter einem Prozent. (Lein- und Hanföl eignen sich nicht zum Braten.)
- Nehmen Sie also täglich einen Esslöffel Leinöl zu sich, auf der Pellkartoffel, in der Suppe oder Salatsauce. Braten Sie mit Olivenöl, das sich „neutral“ verhält, indem es Entzündungen weder fördert noch hemmt.

- Verzichten Sie möglichst auf tierische Fette und Eigelb, denn sie enthalten viel entzündungsfördernde Arachidonsäure.

- Nicht zu verzichten brauchen Sie auf fettarme Milch und Milchprodukte, denn sie sind relativ arachidonsäurearm.

Qualität, Genuss und Lebensfreude

In Frankreich spottet man, die „Germanen“ scheuten keine Kosten für Motorenöl, wohl aber für das Fett, das sie essen. Die Botschaft lautet: Sparen Sie Fett, aber sparen Sie nicht am Fett.

Wer sich nicht vegetarisch ernährt, sollte nur wenig und nur mageres Fleisch essen. Seefisch ein- bis zweimal in der Woche versorgt Sie mit gesunden Omega-3-Fettsäuren. Wer ausserdem Gemüse, Obst, Vollkornbrot und kalt gepresste Pflanzenöle verwendet, kommt an eine optimale Fettversorgung zumindest sehr nahe heran. Obst-, Saft- oder Reistage helfen, im Körper gespeichertes Fett abzubauen. Stimmt ausserdem die Bilanz aus Energieaufnahme und -verbrauch, muss sich niemand wegen ein paar Schokotrüffeln oder einer gelegentlichen Rahm- oder Buttersauce sorgen.

Abnehmen ist weder durch Light-Produkte noch andere „Schlankmacher“ allein zu bewerkstelligen. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist nur durch eine langfristige Ernährungsumstellung möglich. Das bedeutet eine fettreduzierte, vollwertige Ernährung in Verbindung mit regelmässiger körperlicher Aktivität und einem gesunden Lebensstil.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>