

POSITIVES ÜBER FETTE UND ÖLE

Fett ist lebensnotwendig – ohne Fett würde der Körper nicht funktionieren. Dennoch wird immer wieder pauschal zur fettarmen Kost geraten: zu mageren Milchprodukten, Schinken ohne Fettrand und vor allem zum sparsamen Umgang mit Ölen, Streich- und Kochfetten. Die Diskriminierung der Fette hat uns jedoch weder schlanker noch gesünder gemacht. Höchste Zeit also, die positiven Effekte der Fette und Öle auf unsere Gesundheit zu würdigen.

Lernen Sie in diesem Praxisratgeber gute Fette und Öle schätzen, lernen Sie, gute von schlechten Fetten zu unterscheiden und freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse mit delikaten Ölen.

 **systemed**
verlag

ISBN 978-3-942772-57-0



9 783942 772570

4,99 EUR (D)

POSITIVES ÜBER FETTE UND ÖLE

Ulrike Gonder



Ulrike Gonder

POSITIVES ÜBER FETTE UND ÖLE

Warum gute Fette und Öle so
wichtig für uns sind



systemed

INHALT

Gutes Fett? Ja, gutes Fett!	4	Zusammenfassung	35
Fette und Öle: Ein Steckbrief	6	Einige wichtige Öle	36
Wie Fette aufgebaut sind – und warum das wichtig ist	7	Leinöl	36
Wichtige Begriffe rund ums Fett	10	Arganöl	38
Fett und Körpergewicht	12	Kürbiskernöl	40
Macht Fett fett?	13	Macadamianussöl	42
Was macht satt?	13	Mohnöl	44
Was macht schlank?	16	Olivenöl	46
Besser abnehmen mit mehr Fett!	16	Sesamöl	48
Fett und Gesundheit	18	Sonnenblumenöl	50
Fette und Herzinfarkt – ein heißes Thema	19	Schwarzkümmelöl	52
Kein Risiko durch (gesättigte) Fette	19	Rotes Palmöl	54
Fette beeinflussen den Cholesterinspiegel – auch positiv!	20	Walnussöl	56
Gesättigte Fettsäuren und das Cholesterin	22	Anhang	58
Ungesättigte Fettsäuren und das Cholesterin	23	Quellen	58
Die Sache mit dem Omega	24		
Mehr vom richtigen Fett – nicht nur fürs Herz	27		
Fett fürs Hirn	27		
Fett gegen Krebs	29		
Schädliche Fette	30		
Fettqualitäten	32		
Ein gutes Öl ist mehr als Fett	32		

GUTES FETT? JA, GUTES FETT!

Kaum ein Bestandteil unserer Nahrung wurde in den letzten Jahrzehnten so diskriminiert wie das Fett. Dabei ist Fett lebensnotwendig – ohne Fett würde unser Körper gar nicht funktionieren. Dennoch wird immer wieder pauschal empfohlen, vor allem beim Fett zu sparen: Wir sollen magere Milchprodukte, fettarmen Käse und Schinken ohne Fettrand bevorzugen und mit Nüssen, vor allem jedoch mit Ölen, Streich- und Kochfetten sparsam umgehen.

Hinter diesen wohlfeilen »Tipps für die gesunde Ernährung« steht die Überzeugung, dass Fett aufgrund seines hohen Kaloriengehaltes auch besonders leicht dick mache und dass vor allem jene Fette, die als gesättigte bezeichnet werden, die Blutgefäße verstopfen und so Herz und Hirn schaden würden. Beides mag auf den ersten Blick plausibel klingen – es ist aber falsch und wissenschaftlich widerlegt.

Weil das so ist und weil die Fette so wichtig für unsere Gesundheit sind, möchte ich sie Ihnen ein wenig näher vorstellen. Lernen Sie gute Fette und Öle schätzen, lernen Sie, gute von schlechten Fetten zu unterscheiden und freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse: Denn es ist das Quäntchen Fett, das viele Speisen erst so richtig gut schmecken lässt.



FETTE UND ÖLE: EIN STECKBRIEF

Wer figurkonstant und sorgenfrei Butter genießt, wer seine Ölfaschen in freudiger Erwartung auf ein köstliches Essen öffnet und wem beim Stichwort »ungesättigt« bestenfalls der Magen knurrt, ist vielen seiner Zeitgenossen weit voraus. Denn die Furcht vor dem Fett vergällt vielen Menschen den Essgenuss. Bei Stichworten wie »gesättigte Fette«, »Vollfettstufe« oder »marmoriert« zucken sie förmlich zusammen. Doch die pauschale Sorge vor dem Fett in unserem Essen ist unbegründet.

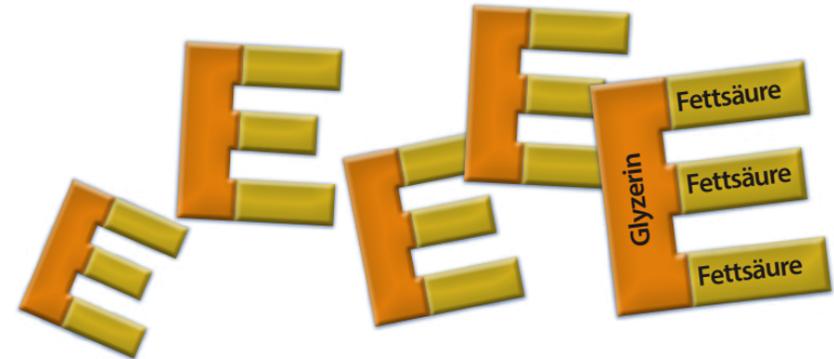
Bevor ich Ihnen erläutere, warum Sie sich dem Thema Fett ganz entspannt nähern können, sollten Sie wissen, wie Fette aufgebaut sind und die wichtigsten Begriffe wie »gesättigt«, »ungesättigt«, »trans« und »Omega« kennenlernen. Sie finden sich heute in jedem Zeitungsartikel über gesunde Ernährung, doch kaum jemand weiß, was sie bedeuten und was sie mit unserer Gesundheit zu tun haben.

Wie Fette aufgebaut sind – und warum das wichtig ist

Was Fette sind, weiß jedes Kind: Fette sind die Erzeuger von Fettflecken! Sie sind leichter als Wasser und mischen sich nicht gern mit ihm, weshalb die Fettaugen oben auf der Suppe schwimmen.

Zwei Komponenten machen das Fett

Fette bestehen aus zwei Bausteinen: aus dem als »Frostschutzmittel« bekannten Glycerin sowie verschiedenen Fettsäuren. Weil an jedem Glycerin in der Regel drei Fettsäuren hängen, kann man sich die Fette als eine Ansammlung großer »E« vorstellen: Das Glycerin bildet das Rückgrat und die Fettsäuren die waagerechten Linien. Diese Grundstruktur ist allen Fetten gemein – völlig gleichgültig, ob es sich um ein tierisches oder pflanzliches Fett handelt, um Butter, Kokosfett, Talg, Schmalz oder Öl.





Leinöl

Bei der Lein- oder Flachspflanze handelt es sich wie bei Hanf, Sesam und Olive um eine sehr alte Kulturpflanze. Schon vor 10.000 Jahren begleitete sie die Menschen. Im Gegensatz zu den anderen Ölsaaten gedeiht der Flachs fast überall, und er ist äußerst vielseitig zu verwenden. Hoch geschätzt wird der Lein seit Jahrtausenden nicht nur wegen seiner Fasern, sondern auch wegen seiner essbaren Samen: Sie versorgen den Körper mit physiologisch aktiven Pflanzenhormonen (Phytoöstrogenen), die derzeit intensiv als Krebschutzstoffe untersucht werden.

Leinsaat ist lange haltbar, obwohl sie ein hoch empfindliches Öl beherbergt. Da es besonders hitze-, luft- und lichtempfindlich ist, eignet es sich ausschließlich für die kalte Küche.

Beste Qualitäten wurden unter Luftabschluss gepresst. Zur Aufbewahrung gehört es luftdicht verschlossen in den Kühlschrank, wo es sich maximal zwei Monate hält.

Die Empfindlichkeit des Leinöls rührt von seinem extrem hohen Anteil an alpha-Linolensäure her: Es besteht zu mehr als 50 Prozent aus dieser Omega-3-Fettsäure. Daher ist es ideal, um das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Essen zu verbessern. Die alpha-Linolensäure des Leinöls wird in Zellmembranen eingebaut und, wenn auch in geringem Ausmaß, in die länger-kettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt. Leinöl beeinflusst die Fließeigenschaften des Blutes günstig, es senkt den Cholesterinspiegel, hemmt eine übermäßige Blutgerinnung sowie die Bildung von entzündungsfördernden Signalstoffen und trägt so vermutlich zum Schutz von Herz und Gefäßen bei.

In Schlesien und rund um Berlin gehörte Leinöl mit Pellkartoffeln und Quark einst zur Hausmannskost. Interessanterweise sorgt die Mischung des Öls mit Magerquark für eine intensive Emulgierung des Fettes, sodass es besonders gut geschützt ist und vom Körper gut genutzt werden kann. Dieser Effekt wurde von der Fettforscherin Dr. Johanna Budwig erkannt, die eine Quark-Leinöl-Mischung als wesentlichen Bestandteil ihrer Öl-Eiweiß-Diät für Krebspatienten empfahl.