

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
helfen der Gesundheit

Von «gutem» und «bösem» Fett

Ein Zuviel an Fett ist hauptverantwortlich für Übergewicht und zahlreiche gesundheitliche Probleme. Gleichzeitig ist Fett lebenswichtig. Expertin Corinne Spahr sagt, welches Fett uns gut tut und welches wir meiden sollten.

Fett ist ein wertvoller Bestandteil der Ernährung. Wichtig ist, gute Fettlieferanten auszuwählen.



FOTO: DMITRY MELNIKOV

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

44

Frau Spahr, welche Funktion haben die Fette für den Menschen?

Fett ist der energiereichste Bestandteil unserer Nahrung und dient als Energieträger. Das ist aber noch lange nicht alles. Fette und Öle versorgen unseren Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren und mit Vitamin E. Dazu ist Fett Träger von fettlöslichen Vitaminen wie A, D, E, K. Fett ist zudem ein Baustein von lebensnotwendigen Strukturen wie Zellmembranen oder Cholesterin und Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Und Fett hat auch noch weitere Aufgaben zu erfüllen wie die Wärmeisolation im Körper und der Schutz von Organen wie z.B. der Niere.

Wieso ist bei den Fetten das «Was» und «Wieviel» entscheidend?

Weil ein übermässiger Konsum von Fetten im Allgemeinen und von den ungünstigen gesättigten Fetten im Speziellen für Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen verantwortlich ist.

Was sind gesättigte Fettsäuren und warum sind sie ungünstig?

Bei Fetten und Ölen handelt es sich vor allem um Verbindungen, die aus Glycerin

und drei daran gebundenen Fettsäuren bestehen. Sie werden anhand ihrer Kettenlänge und ihrem Sättigungsgrad eingeteilt. Gesättigte Fettsäuren werden über die Nahrung aufgenommen oder im Körper selber hergestellt. Sie wandern meist schnell ins Fettdepot, das heisst, man legt an Gewicht zu, wenn man zuviel davon einnimmt. Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren verschlechtert aber unter anderem auch die Blutfettwerte.

Und welches sind die guten Fettsäuren?

Vor allem die ungesättigten Fettsäuren. Diese können einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Sie werden ebenfalls über die Nahrung zugeführt oder teilweise aus den gesättigten Fettsäuren im Körper gebildet. Dazu gibt es noch essentielle Fettsäuren. Diese können im Körper nicht selber aufgebaut werden und müssen daher – da sie lebensnotwendig sind – mit der Nahrung zugeführt werden. Essentielle Fettsäuren sind die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linol- und *D*-Linolensäure. Man spricht auch von der Omega-6-Fettsäure für die Linolensäure und von der Omega-3-Fettsäure für die *D*-Linolensäure. Da sich diese beiden Fettsäure-

typen in unserem Stoffwechsel konkurrieren, ist das Verhältnis der Omega-6- zur Omega-3-Fettsäure wichtig. Es sollte höchstens 5:1 betragen. Das gängige Verhältnis in unserer Ernährung beträgt aber rund 10:1.

Wieso sind diese Fettsäuren so wichtig?

Vor allem die Omega-3-Fettsäure hat eine entscheidende Funktion beim Aufbau der Zellmembranen und besitzt eine entzündungshemmende und blutdrucksenkende Wirkung. Zudem wird den essentiellen Fettsäuren eine schützende Wirkung auf das Herz und die Gefässe zugesprochen.

Wie lauten die Mengeneempfehlungen bezüglich Fettzufuhr?

Die gesamte Fettzufuhr sollte bei Personen mit wenig Aktivität bei rund 30% der Gesamtenergiezufuhr liegen oder bei einem Gramm pro Kilogramm Körpermasse. Aktuell liegt die Zufuhr in der Schweiz bei 35–40%. Sportler dürfen durch die zusätzliche Bewegung mehr Fett einnehmen, je nach Aktivitätsgrad etwa 30–45% der Gesamtenergiezufuhr oder 1–3 Gramm pro Kilogramm Körpermasse.

Was bedeuten diese Angaben konkret?

Die durchschnittliche Energiezufuhr liegt für Erwachsene mit leichter bis mittelschwerer körperlicher Arbeit bei Frauen bei rund 2300 kcal bzw. bei Männern bei rund 2900 kcal pro Tag. Der quantitative Anteil des Fettes sollte dabei wie gesagt rund 30% der Nahrungsenergie ausmachen. In qualitativer Hinsicht sollen diese 30% wie folgt zusammengesetzt sein: Gesättigte Fettsäuren nicht mehr als 10% der Gesamtenergiezufuhr. 7% der Gesamtenergiezufuhr sollten auf die essentiellen Fettsäuren fallen – aufgeteilt im erwähnten Verhältnis 5:1 von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Und die restlichen rund 13% können aus einfach ungesättigten Fettsäuren wie Ölsäure oder aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen.

Ein bisschen viel Theorie. Können Sie praktische Tipps geben, wie man diese Vorgaben im Alltag erreichen kann?

Erhöhen Sie die tägliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Fisch oder als Vorstufe in Raps-, Soja-, Baumnuss- und Weizenkeimöl sowie in Baumnüssen, Leinsamen, Blattgemüse- und Salat vorkommen. Gute Lieferanten sind Lattich, Kresse,

Rucola, Portulak und Algen. Verwenden Sie täglich mindestens 2–3 Kaffeelöffel Öl für die kalte Küche – z. B. in Form von Rapsöl. Essen Sie wöchentlich eine Portion Fisch, rund 100–120 Gramm. Zum Dünsten von Speisen empfiehlt sich Olivenöl oder für das Anbraten high-oleic Sonnenblumenöl. Um die Aufnahme von gesättigten Fetten möglichst in Grenzen zu halten, sollten Sie Ihren Wurstwarenkonsum auf maximal einmal pro Woche reduzieren. Bevorzugen Sie zudem fettarme Fleischerzeugnisse und gehen Sie mit der Menge von fettereichen Milchprodukten wie Butter und Käse bewusst um. Meiden Sie frittierte und panierte Speisen und seien Sie sich der versteckten Fettquellen bewusst in Rahmsaucen, Kuchen- oder Blätterteiggebäck, Patisserie, Chips, Fertiggerichte usw.

Tricks, wie man sich im Alltag überlisten kann?

Gönnen Sie sich täglich bewusst ihre Lieblingssachen in Form von Süssigkeiten oder salzigen Sachen. Aber kaufen Sie kleine Portionen ein wie ein einzelnes Branchli statt eine Tafel Schokolade oder ein kleiner Sack Chips statt eine XL-Packung. Stellen Sie ihre Hauptmahlzeiten bewusst zusam-

men mit Gemüse/Salat, hochwertigen Ölen, fettarmen Eiweisslieferanten wie Fleisch, Fisch, Eier usw. und ergänzen Sie diese mit einem fettarmen Stärkelieferanten wie Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln. Und planen Sie täglich 2–3 Portionen Früchte ein. So können Sie gesund essen, aber müssen weder hungern noch auf ein geschmackvolles Essen verzichten. Ein Tipp noch zur Entzifferung des Fettgehaltes eines Nahrungsmittels auf den Verpackungsangaben: Bei den Zutaten auf der Verpackung gibt die Reihenfolge Auskunft darüber, welche Zutaten am stärksten vertreten sind. Stehen fetthaltige Zutaten vorne, z. B. Butter, Kokosfett, Margarine, Rahm, pflanzliche Fette usw., so enthält das Produkt viel Fett. Das gilt übrigens auch für Zucker. **F**



CORINNE SPAHR

ist Dipl. Ernährungsberaterin und Erwachsenenbildnerin HF. Die ehemalige Skirennfahrerin führt zusammen mit Daniela Fahrni in Bern das Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung, in dem sie unter anderem auch übergewichtige Jugendliche berät. www.corinnespahr.ch