

PRAKTISCHE TIPPS

Mit diesen Tipps bringen Sie mehr gesunde Fettsäuren auf Ihren Tisch:

- Backen Sie doch mal einen Obstkuchen mit einem Quark-Öl-Teig, z. B. mit raffiniertem* Rapsöl.
- Bereiten Sie sich einen leckeren Salat zu, z. B. griechischer Art, u. a. mit Tomaten, Paprika, Salatgurke, Schafskäse, Oliven, Thunfisch und Olivenöl.
- Probieren Sie doch mal Bandnudeln mit Lachs (in z. B. Rapsöl gebraten). Dazu passt eine Tomatensoße und Gemüse, das Sie mit etwas Öl zubereiten können.
- Knabbern Sie ab und zu mal Walnüsse. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren. Achten Sie aber wegen der Kalorien auch auf die Menge (nicht mehr als 25 g = ca. 6 Stück am Tag oder eine halbe handvoll.)

VIELLEICHT HELFEN IHNEN DIESE TIPPS BEIM FETTPAREN:

Tauschen Sie:

- Creme fraîche gegen **Saure Sahne**
- Salami gegen **mageren Schinken**
- Croissant gegen **Vollkornbrötchen**
- Cremetorte gegen **Obstkuchen**
- Pommes frites gegen **Pellkartoffeln**



Was Sie erwartet

Brauche ich Fett oder soll ich lieber die Finger davon lassen? Welche Fette sollten auf meinem Speiseplan stehen und bei welchen sollte ich eher sparen? Wir bringen für Sie in diesem Flyer über Öle und Fette Licht ins Dunkel der Welt der Fette.

In der Ernährungspyramide haben Öle & Fette ihren Platz in der Spitze der Pyramide. Dies bedeutet, dass kleine Mengen dieser Lebensmittel ausreichend sind. Die Pyramide der Ernährung zeigt Ihnen, welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelgruppen in einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung haben. Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto mehr können Sie davon essen und trinken.

DAS GUTE AN FETT

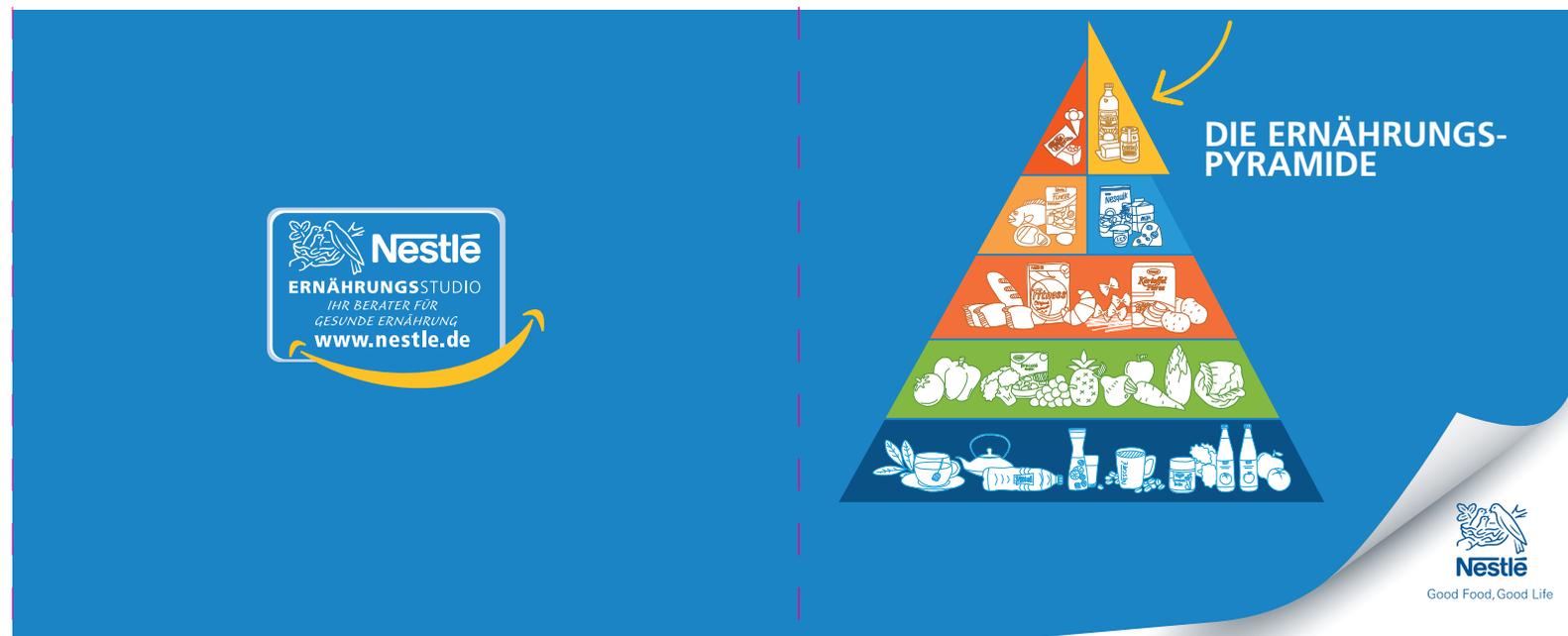
Wussten Sie, dass Fett für unseren Körper lebensnotwendig ist? Genauer gesagt sind es die in Fett enthaltenen Fettsäuren. Weiterhin schützt Fett vor Kälte und unsere Organe wie ein Polster vor Verletzungen (z. B. durch Stöße oder Druck). Außerdem versorgt uns Fett mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Diese Vitamine können nur in Verbindung mit Fett von unserem Körper aufgenommen werden.

Jeder weiß, dass Fett auch gut schmeckt, denn es enthält Geschmacks- und Aromastoffe. Mit 9 kcal pro Gramm liefert Fett aber auch viel Energie und zwar mehr als doppelt so viel wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß liefern (jeweils 4 kcal/g). Deswegen ist es wichtig, auf die Menge und die Qualität des Fetts zu achten.

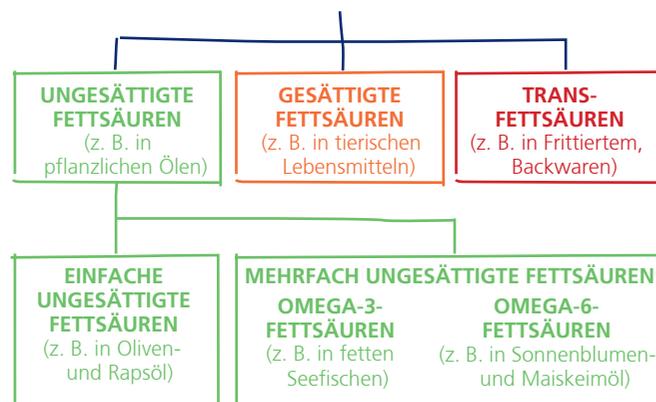
FETT IST NICHT GLEICH FETT

Der Unterschied der (Speise-)Fette liegt in ihren verschiedenen Fettsäuren. Wie schon im „Fisch, Fleisch, Wurst & Eier“-Flyer erwähnt, gibt es gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

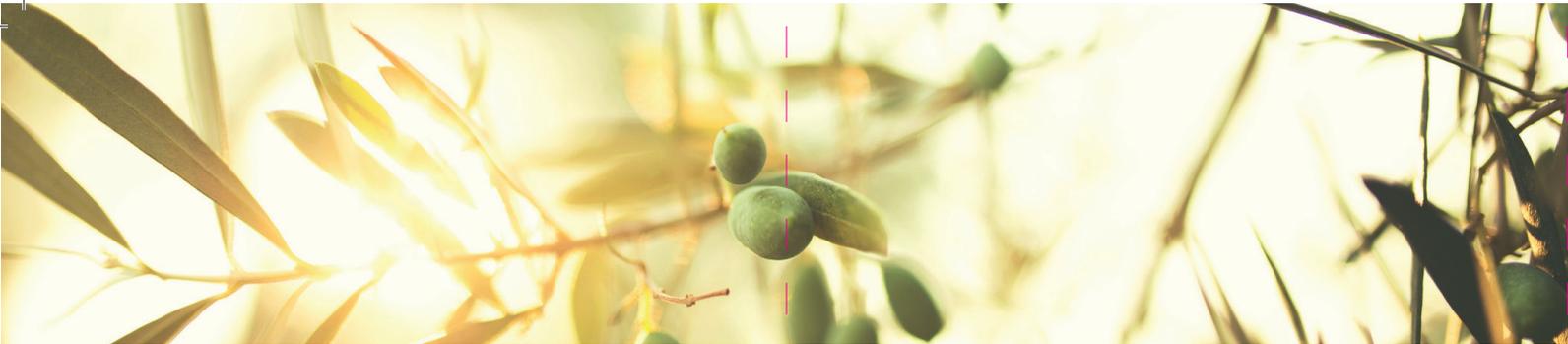
ÖLE & FETTE



Fette



*Raffinierte Öle sind farblos, geschmacks- und geruchsneutral. Während der Raffination – ein Bearbeitungsschritt bei der Herstellung – werden unerwünschte Stoffe (z. B. Bitterstoffe) aus dem Öl entfernt.



Gesättigte Fettsäuren stecken hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Schmalz, Speck und Sahne. Sie sind auch in fetter Wurst, fettem Käse und im Fett von Fleisch enthalten. Viele vermuten außerdem nicht, dass gesättigte Fettsäuren auch in Kokosfett, Palmkernfett und je nach Fettgehalt auch in Backwaren und fettreichen Süßigkeiten enthalten sind. Von den gesättigten Fettsäuren essen die meisten von uns zu viel. Diese Fettsäuren können die Blutfette erhöhen, vor allem das schädliche LDL-Cholesterin. Mehr Informationen zum Thema Cholesterin finden Sie im Flyer „Fisch, Fleisch, Wurst & Eier“.

Ungesättigte Fettsäuren werden noch einmal unterteilt in einfach ungesättigte Fettsäuren – sie stecken z. B. in Raps- und Olivenöl – und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren senken das LDL-Cholesterin und können neben anderen Faktoren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Andere Einflussfaktoren sind z. B. Bewegung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht und ein hoher Anteil an Gemüse und Obst, Ballaststoffen sowie fettreichen Seefischen auf Ihrem Speiseplan.

Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören z. B. die Omega-6-Fettsäuren, die vor allem in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl vorkommen, sowie die Omega-3-Fettsäuren.

Übrigens: Je flüssiger ein Fett ist, desto höher ist der Anteil an den wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

Quizfrage

ENTHALTEN OBST UND GEMÜSE AUCH FETT?

(Antwort: S. 4 unten)

OMEGA-3-FETTSÄUREN – HELFER FÜR EIN GESUNDES HERZ

Omega-3-Fettsäuren gehören – wie die Omega-6-Fettsäuren – zu den lebensnotwendigen Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann, aber zur Erhaltung der Gesundheit braucht. Daher müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Für den optimalen Gesundheitsnutzen spielt auch das Verhältnis dieser Fettsäuren eine entscheidende Rolle.

OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND WICHTIG FÜR:

- Ein gesundes Herz-Kreislauf-System
- Die Regulierung der Blutfettwerte
- Einen gesunden Cholesterinwert im Blut
- Die Erhaltung eines gesunden Blutdrucks
- Die Augenentwicklung und ihre Funktion
- Die Erhaltung der Flexibilität und Beweglichkeit der Gelenke
- Die Hemmung von Endzündungsprozessen im Körper
- Die Nerven- und Gehirnentwicklung

Hinweis: Insgesamt ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil wichtig!

Enthalten sind die wertvollen Omega-3-Fettsäuren in fetten Seefischen wie Hering, Makrele und Lachs sowie in bestimmten Pflanzenölen wie z. B. Leinsamen-, Raps- und Sojaöl. Da es verschiedene Omega-3-Fettsäuren gibt, sollten Sie bei fetten Seefischen und Pflanzenölen zugreifen.

Um mit all den guten Fettsäuren ausreichend versorgt zu sein, verwenden Sie zudem möglichst verschiedene pflanzliche Öle in der Küche. Wechseln Sie deshalb z. B. beim Salatdressing ab zwischen wertvollem Oliven-, Raps-, Leinöl und auch mal Sonnenblumenöl. Essen Sie zudem fetten Seefisch. Dann sind Sie bestens mit ungesättigten Fettsäuren versorgt.

Meist stimmt dann auch das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. THOMY Sonne & Olive besteht zu 66,7 % aus reinem Sonnenblumenöl und zu 33,3 % aus Olivenöl extra vergine. Diese Kombination ist reich an lebensnotwendigen, ungesättigten Fettsäuren und natürlichem Vitamin E.

Hinweis: Sie können THOMY Sonne & Olive sowohl in der kalten Küche, als auch zum Kochen und Kurzbraten einsetzen.

DAS RICHTIGE FETT IN MAßEN IST GESUND

Nun haben Sie schon viel über die verschiedenen lebensnotwendigen Fettsäuren gelernt, so dass Sie jetzt nur noch wissen müssen, wie viel Sie davon pro Tag essen sollten.

Pro Tag sollte nicht mehr als 30 % der täglichen Energie aus Fett stammen. Das sind ca. 60–80 g pro Tag in Abhängigkeit der täglichen Energiezufuhr. In dieser Gesamtmenge an Fett sind die versteckten oder unsichtbaren Fette (in Wurstwaren, Käse, Süßwaren, Knabberartikel und Fast Food) sowie die sichtbaren Fette (Butter, Margarine und Speiseöle) enthalten.

Antwort Quiz-Frage: Normalerweise nicht, aber es gibt zwei Ausnahmen: Oliven und Avocados. Sie enthalten recht viel Fett, allerdings hauptsächlich die wertvollen einfach ungesättigten Fettsäuren. Greifen Sie hier also ruhig ab und an mal zu.

ACHTEN SIE FÜR EINE AUSGEWOGENE FETTSÄUREZUSAMMENSETZUNG AUF FOLGENDE DREI FAUSTREGELN:

1. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren. (Ausnahme: Kokos- und Palmfett, diese möglichst meiden.)
2. Schränken Sie tierische Fette ein. Sie enthalten gesättigte Fettsäuren. (Ausnahme: Essen Sie 1 x pro Woche fettarmen und 1 x fettreichen Seefisch. Im fettreichen Fisch sind die wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten.)
3. Reduzieren Sie „versteckte“ Fette in fetter Wurst, fettem Käse, Sahne, fetthaltigen Backwaren und salzigen Snacks.

SO KÖNNTE DER TÄGLICHE ANTEIL AN SICHTBAREN FETTEN AUSSEHEN:

- 10 – 15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und
- 15 – 30 g Margarine oder Butter

Hinweis: Keine Angst vor sichtbarem Fett, z. B. als Öl im Salat. Verwenden Sie gezielt hochwertigere Fette, z. B. in Form von Rapsöl.

