

Am Fett scheiden sich die Geister

Kennen Sie Ihren Cholesterinspiegel? Kalkulieren Sie Ihren Fettkonsum nach der Ein-Drittel-Regel? Steht in Ihrem Kühlschrank nur noch Fettarmes von Weight und Light?

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Je höher das Übergewicht in der Bevölkerung steigt, desto umfangreicher und komplizierter gestalten Ernährungsfachleute und Gesundheitsbehörden Einkaufsempfehlungen und Essregeln für Genussfreudige und Gesundheitsbewusste. Das Problem mit der zunehmenden Fettleibigkeit ist tatsächlich schwerwiegend, doch greifen sowohl ausgefeilte Empfehlungen zum Fettverzehr als auch spitzfindige Regeln für den Gebrauch von Ölflasche und Buttermödeli zu kurz.

Nicht Fett macht fett

Es ist simpel: Wer mehr isst, als er verbraucht, wird dick! Je mehr Fett sich auf Hüften und am Bauch ansammeln, desto grösser ist das Krankheitsrisiko: Übergewicht führt zu Fettstoffwechselstörungen, hohem Blutdruck und Zuckerkrankheit. Obwohl von offizieller Seite her noch immer das Nahrungsfett hauptsächlich Bösewicht ist, weiss man aus vielen wissenschaftlichen Studien schon seit Jahren, dass unregelmässiges Essen mit viel Zucker und Weissmehlprodukten ebenso ins Gewicht fällt wie Fett vom Takeaway oder aus der Fritteuse.

Unnötig?

Die Ernährungswissenschaft hat sich seit Jahrzehnten auf die gesättigten Fettsäuren und aufs Cholesterin eingeschossen. Sie

machen Herz und Kreislaufkrank, deshalb sollen Sie sie meiden, so die Botschaft. Also weg mit Butter, Rahm und Käse, stattdessen Margarine aufs Brot, Pflanzfettersatz in die Sauce und Magerkäse auf den Teller. Aber stimmt das auch? Wir sagen Nein, denn tierische Produkte sind nicht ungesund. Umgekehrt ist Pflanzliches nicht nur gesund. Diese Vereinfachung ist weder richtig noch ehrlich, auch wenn man glaubt, damit etwas Kompliziertes auf einen einfachen Nenner bringen zu können.

Vorbild Natur

In der Pflanzenfettindustrie sind heute «Fooddesigner» am Werk, die für jedes Be-



Mit etwas Butter auf dem Brot essen Sie leicht und natürlich.



«Tierische Fette sind nicht ungesund. Umgekehrt ist Pflanzliches nicht nur gesund.»

Mit selbst gebackenen Kuchen und Guetzli vermeiden Sie die ungesunden Transfettsäuren.



Verwenden Sie für die Zubereitungen ein hitzebeständiges Fett. Praktisch und gut dosierbar: Bratbuttercrème aus der Flasche.

- Gesättigte Fettsäuren
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Was bedeutet das für Ihre Ernährung?

Der Cholesterinspiegel im Blut ist kaum abhängig vom Cholesterin, das Sie aus der Nahrung aufnehmen. Abhängig von der Zufuhr aus der Nahrung produziert der Körper mehr oder weniger eigenes Cholesterin.

Ihre Fettauswahl hingegen hat einen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Öle mit einem hohen Anteil an hoch ungesättigten Omega-6-Fettsäuren (zum Beispiel Sonnenblumenöl) sollten Sie ersetzen durch ein Öl mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, das zudem auch Omega-3-Fettsäuren enthält: beispielsweise Rapsöl. Damit können Sie den Cholesterinspiegel insgesamt senken und das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin (also vom «schlechten» und vom «guten» Cholesterin) verbessern.

Eine weitere wichtige Blutfettkomponente – sie werden Triglyceride genannt – hängt vor allem vom Kohlenhydratgehalt der Nahrung ab. Zahlreiche wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre haben deutlich gezeigt, dass eine fettarme und dafür stärke- und zuckerreiche Ernährung mit viel Brot, süssen Frühstücksflocken, Teigwaren, Reis, Backwaren und Süssigkeiten die Triglyceride im Blut ansteigen lassen. Das ist aus gesundheitlichen Gründen unerwünscht.

Das ist gut für die Blutfette:

- Regelmässige körperliche Bewegung
- Mit dem Rauchen aufhören
- Normalgewicht halten. Mehr Informationen finden Sie unter www.swissmilk.ch/abnehmen
- Gesund essen nach der Ernährungspyramide. Mehr Informationen dazu: www.swissmilk.ch/pyramideninfos



Fett liefert nicht nur Energie, sondern auch fettlösliche Vitamine und lebenswichtige Fettsäuren.

Wählen Sie für den Salat Rapsöl. Es enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Mayonnaise können Sie durch Quark oder Joghurt ersetzen.

dürfnis das passende Fett erprobeln, ungeachtet der Herkunft der Rohstoffe und des technologischen und energetischen Aufwandes: Von Natürlichkeit keine Spur, auch wenn die Werbung mit grünen Wiesen und gelben Blümchen Naturnähe demonstriert. Dabei gibt die Natur an Fetten alles vor, was uns Menschen als wertvolle Nahrung dient: Wir können aus Samen, Kernen und Nüssen Öle pressen und aus Rahm Butter herstellen. Daraus beziehen wir alle Fettsäuren und fettlöslichen Vitamine, die wir brauchen. Der Rest ist nur noch eine Frage des Masses.

Was hat Fett mit dem Cholesterinspiegel zu tun?

Fett ist für uns unverzichtbar. Es liefert nicht nur Energie, sondern auch fettlösliche Vita-

mine und lebenswichtige Fettsäuren. Für die Beurteilung eines Fettes bezüglich der cholesterinsteigernden Wirkung wird meist sein Fettsäuremuster herangezogen:

Unser Nahrungsfett setzt sich aus drei Fettsäuregruppen zusammen:

ESSEN SIE FETTBEWUSST

- Achten Sie beim Essen auf die versteckten Fette in Backwaren, Süssigkeiten, (Vor-) Frittiertem, Paniertem, Chips und Snacks, Wurstwaren, fetten Salatsaucen, Marinaden und Fertiggerichten.
- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.
- Halten Sie Mass mit den Stärkeprodukten. Bevorzugen Sie bei Brot, Flocken, Teigwaren und Reis die Vollkornvarianten. Verzicht

Sie möglichst auf die hoch verarbeiteten Knusperflocken (Cerealien) und Getreideriegel.

- Essen Sie täglich 20 bis 30 g Nüsse, Kernen und Samen (2 Esslöffel). Sie sind wertvolle Lieferanten von Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen.
- Verwenden Sie zum Dosieren einen Messlöffel. Damit können Sie Ihren Fettverbrauch besser kontrollieren.