Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

Artikel: Lieber wenig, dafür naturbelassen und hochwertig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558016

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lieber wenig, dafür naturbelassen und hochwertig

Unsere älteren Leser werden sich noch lebhaft an die Zeiten erinnern, als das Fettauge auf der Suppe noch Symbol des Wohlstandes war. Indes: Seit einigen Jahrzehnten vernehmen wir zum Thema Nahrungsfette und -öle und deren Einfluß auf unsere Gesundheit leidenschaftliche Auseinandersetzungen – mit nicht immer einheitlichen Meinungen und Forschungsresultaten. Zwar kann weder die Pflanze noch das Tier noch der Mensch ohne Fett leben. Doch in unserer Zivilisation erscheint die Gefahr einer Überernährung mit Fettkalorien größer als negative Auswirkungen von Mangelerscheinungen. Lesen Sie, was der ernährungsbewußte Mensch zu seinem Wohl über Öle und Fette wissen muß!

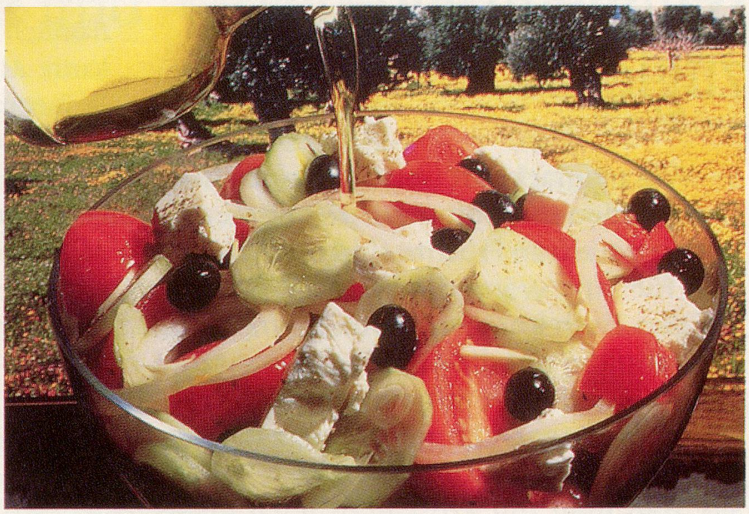
60 Prozent aller Olivenbäume wachsen in Europa.

Was die Natur uns anbietet, kann uns nützen – aber auch schaden, wenn wir die Gesetzmäßigkeit des stets anzustrebenden Gleichgewichts nicht beachten. So halten sich denn auch hinsichtlich der Fette Gefahr und Nutzen die Waage. Wir können das Fett als Hauptnahrungsbestandteil und Energielieferant schlechthin für alle Lebensvorgänge nicht hoch genug schätzen, dürfen uns aber den Gefahren eines einseitigen, übermäßigen Konsums nicht verschließen. Anderseits hat man, angeführt von den international größten Margarineherstellerfirmen, in jüngster Zeit die Gefahren des Fettkonsums derart übertrieben hochgespielt, daß sogar die reine, gute, vollwertige Butter in Verruf geraten ist – obwohl sie noch immer das ausgewogenste und deshalb ernährungsphysiologisch wertvollste Fett ist.

Auch Öle sind Fette. Sie unterscheiden sich lediglich in ihrer Konsistenz. Das heißt: Von einem Fett spricht man, wenn es bei einer Zimmertemperatur von 20 Grad Celsius fest bleibt; Öl nennt man das Fett, wenn es bei dieser Temperatur weiterhin flüssig bleibt. Der Rohstoff Öl hat seit Menschengedenken unser Leben angenehmer gemacht und bereichert. In der Kosmetik gelten Öle, natürlich angereichert mit einer Vielzahl von Duft- und anderen Stoffen, als Balsam für Haut und Haar. Öl als Basisstoff dient auch der natürlichen Heilkunst bei zahlreichen Rezepturen.

2,5 Tonnen Nahrungsfett in einem Leben

Als Nährstoff ist das Fett in erster Linie Energielieferant für eine Reihe von lebenswichtigen Funktionen. Von allen zur Verfügung stehenden Nährstoffen – Hauptnährstoffe sind: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate – ist es derjenige mit dem höchsten Brennwert. Insgesamt setzt der Mensch im Laufe seines Lebens ungefähr das 250fache seiner Körpermasse um. Dabei beträgt der Anteil an Nahrungsfetten allein 2,5 Tonnen, also das 33fache der Masse und des Körpergewichtes einer Durchschnittsperson. Darum müssen wir den Fetten, ihrer Qualität und Menge in der konkreten Anwendung als Nahrungsmittel große Aufmerksamkeit schenken.



Je mehr Geschmack ein Öl hat, desto sparsamer sollte mit Essig umgegangen werden.

Der Grundstoff von Fett ist Glycerin, wobei zur Bildung eines Fettes noch Fettsäuren nötig sind. Viele dieser Fettsäuren enthalten so viele Wasserstoffatome, wie es nach den Gesetzen der chemischen Bindung nur möglich ist. Sie sind sozusagen mit Wasserstoff gesättigt, und darum nennt man sie «gesättigte» Fettsäuren. Daneben gibt es Fettsäuren, die weniger Wasserstoffatome haben. Diejenigen, die zwei Wasserstoffatome weniger haben als die gesättigten, nennt man «einfach ungesättigte» Fettsäuren. Diejenigen, die noch weniger haben, heißen «mehrfach oder hoch ungesättigte» Fettsäuren. Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren kann der menschliche Organismus selber aufbauen (etwa aus Kohlenhydraten). Mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen zusätzlich mit der Nahrung in den Körper gelangen. Darum nennt man sie auch essentielle oder lebensnotwendige Fettsäuren.

Höchstens ein Gramm pro Kilo Körpergewicht

Zur gesamten Nahrungsaufnahme sollte der Fettanteil mit etwa 30 Prozent der Gesamtkalorien beitragen; hinzu kommen 15 Prozent Eiweiß und 55 Prozent Kohlenhydrate. Wie beim Eiweiß gilt auch für das Fett in der Ernährung des gesunden Erwachsenen ohne körperliche Arbeit die Faustregel: höchstens ein Gramm pro Kilo Körpergewicht. Wichtig ist nun aber, was für Fette wir verwenden, um je etwa gleich viele gesättigte bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Dieses Gleichgewicht ist mit unserer Zivilisationsnahrung ziemlich aus den Fugen geraten, mit andern Worten: Der Mensch verzehrt heute in Form der vielen versteckten Fette in Fertigprodukten wie Fleisch (dabei vor allem Wurstwaren), Milch- und Eierfabrikaten, Pommes Chips usw. sowie allerhand Süßgebäck ein Übermaß an gesättigten Fettsäuren.

Fortsetzung auf Seite 26

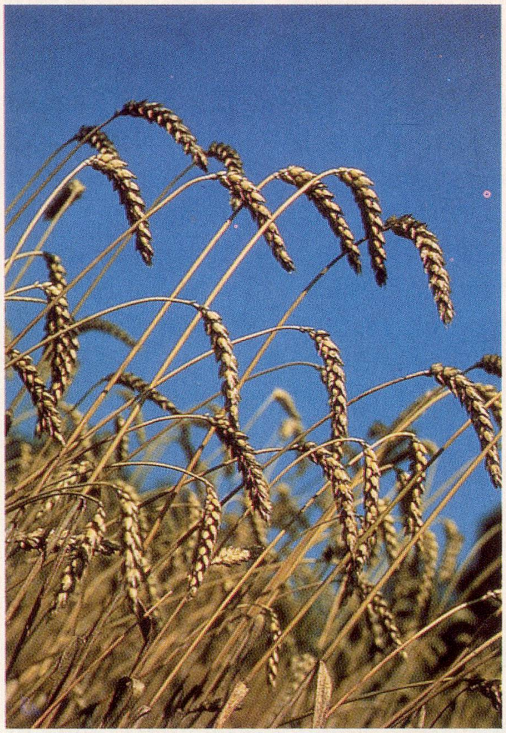
Buchquellen:
Die Natur als biologischer Wegweiser (Fr. 39.50; DM 46,60) oder
Der kleine Doktor (Fr. 43.50; DM 49,80), auch als Taschenbuch erhältlich
Verlag A. Vogel, CH-9053 Teufen.

Das grosse Buch vom Öl, von Stefan Becht und Jürgen Legath, AT Verlag Aarau 1989.

Fortsetzung von Seite 23

Einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren haben also vor allem die tierischen Fette. Schon in den ersten Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg, als sich der Wohlstand in der westlichen Welt auszubreiten begann, bemerkten Ernährungswissenschaftler als Folge des steigenden Konsums tierischen Fettes die deutlich zunehmende Anzahl der Herz- und Kreislauferkrankungen. Heute bestätigen viele Studien: Je mehr Kalorien aus vorwiegend tierischen Fetten mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren stammen, desto größer ist das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bis hin zum Herzinfarkt.

Statt tierisches Fett wertvolle pflanzliche Öle



A.Vogel Weizenkeimöl wird aus frischen Weizenkeimen durch ein speziell schonendes Preßverfahren gewonnen. Dadurch bewahrt es seinen hocharomatischen Geschmack und bewahrt den hohen Vitamin-E-Gehalt (0,25%).

Gewissermaßen einem unfreiwilligen Selbstversuch unterzogen wurden die Menschen in den Ländern, die unter dem Zweiten Weltkrieg zu leiden hatten. Ihr Speisezettel reichte kaum oder gar nicht zur Deckung des täglichen Bedarfs. Aber: Nicht nur in Deutschland, auch in Holland, Finnland und Dänemark nahm die Sterblichkeit wegen Herzerkrankungen zu dieser Zeit enorm ab, um nach Ende des Krieges, mit zunehmendem Tierfettkonsum, wieder rasant anzusteigen. Inzwischen konnte die Nahrungsforschung den Zusammenhang zwischen den zugeführten gesättigten Fettsäuren und einem Anstieg des Serumcholesterinwertes, welcher, wenn er zu hoch ist, seinerseits das Risiko einer Erkrankung an Arteriosklerose erhöht, nachweisen.

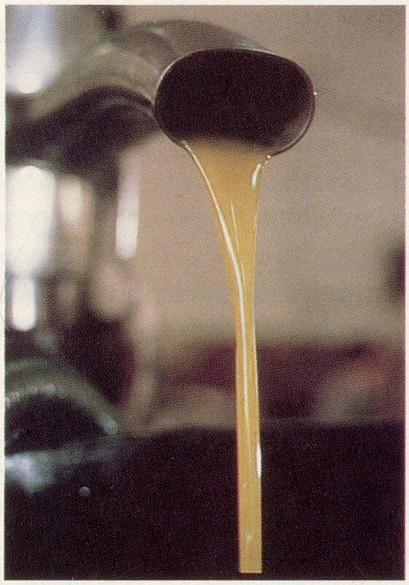
Also merken wir uns, daß die von Natur aus gesättigten Fette (z.B. Kokosfett) oder die industriell gehärteten Fette den Cholesteringehalt des Blutes tendenziell eher erhöhen und dadurch Arteriosklerose begünstigen können. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben demgegenüber einen günstigen Einfluß auf Gefäßveränderungen. Sie können nicht ausreichend im eigenen Stoffwechsel aufgebaut werden und müssen demzufolge in der Nahrung enthalten sein.

Diese lebensnotwendigen Fettsäuren sind vorwiegend in pflanzlichen Ölen vorhanden, beispielsweise in Sonnenblumen-, Sojabohnen-, Maiskeim-, Saflor-, Mohn-, Distel-, Olivenöl und anderen. Bevor-

zugt werden sollten naturbelassene, kaltgepreßte Öle, die man auch möglichst kalt verwendet. Denn durch das Erhitzen werden die essentiellen Fettsäuren ganz oder teilweise zerstört. Lang andauerndes Erhitzen (Braten, Fritieren) kann überdies schädliche Abbauprodukte entstehen lassen. Wichtig ist außerdem, hochwertige Öle gegen Licht, Sauerstoff und Wärme zu schützen. Der Vollwert-Feinschmecker hält stets eine Anzahl verschiedener Öle, aber in kleinen Behältern im Kühlschrank, da z.B. Wallnuß-, Haselnuß-, Mandel-, Lein- oder das Vitamin-E-reiche Weizenkeimöl schon innert zweier Wochen ranzig werden kann.

Dem Lebensstil anpassen

Eine Binsenwahrheit ist schließlich, daß Fett als körperlicher Reservestoff, wenn es denn nicht zur Energiegewinnung benötigt wird, in Form von Körperfett gespeichert wird. Also kommt der vernünftig denkende Mensch automatisch darauf, daß er, bei acht Stunden Büroarbeit, zwei Stunden am Eßtisch und drei Stunden abends auf dem Sofa, nur noch den Bruchteil jenes Fettanteils benötigt, den der Körper eines Baumfällers verbrennt.



Olivenöle gibt es in den verschiedensten Gelb- und Grüntönen. Sie sind mit Wein vergleichbar: Je nach Olivensorte, nach Anbaugebiet, Jahrgang und Erntezeit entwickelt das Öl einen unverwechselbaren Geschmack.

Ballaststoffe gegen hohe Cholesterinwerte

Nun scheint sich, nachdem die GN schon vor zwei Jahren über die fragwürdige Cholesterindiskussion berichteten, auch in der Ernährungsforschung die Ansicht durchzusetzen, daß nicht das über die Nahrung zugeführte Cholesterin für hohe Blutfettwerte und damit für ein Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko sorgt. Entscheidend ist vielmehr zuviel und vor allem falsches Fett. Darum ist es Unsinn zu behaupten, weitgehend naturbelassene Nahrungsmittel wie Eier oder Butter seien wegen ihres Cholesteringehaltes schlecht und müßten durch technisch hergestellte Produkte wie Margarine oder Eidotterersatz substituiert werden.

Möglichst naturbelassene, ballaststoffreiche Kost ist viel eher geeignet, den die Arteriosklerose begünstigenden hohen Cholesteringehalt wieder zu normalisieren. Zu beachten ist auch, daß das Fleisch aus normalen heutigen Mastbetrieben 30 und mehr Prozent Fett aufweist, während dasjenige von freilebenden Wildtieren weniger als 10 Prozent ausmacht und außerdem fünfmal mehr an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält.