Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 3: Keine Angst vorm Fett?

Artikel: Keine Angst vorm Fett?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551682

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: 14.12.2025

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

Keine Angst vorm Fett?

Fett macht fett und ist ungesund, so der Leitspruch der Light-Generation. Die Gegenbewegung, die sich seit einiger Zeit formiert hat, behauptet, «light» sei eine Diätfalle für Leichtgläubige, denn die vermeintlich oder tatsächlich «leichteren» Produkte verführten dazu, mehr zu essen, was der schlanken Linie auch nicht gerade zugute komme. Keine Angst vorm Fett, wenn immer mehr Menschen vom Kindes- bis ins hohe Alter immer dicker werden? Darüber, wieviel und welches Fett man essen soll und darf, herrscht grosse Unsicherheit.

Die einen kriegen schon Gänsehaut, wenn sie nur einen Fettrand am Schinken sehen, die anderen schwärmen von den Reizen eines (des eigenen?) wabbeligen Bäuchleins. Die eine würde lieber aufs Brot verzichten als sich die Butter davon runternehmen zu lassen, der andere hält – ganz mediterraner Gourmet – Unmengen von Olivenöl für besonders gesund. Fett scheint Geschmackssache. Doch nicht nur das: auf keinem anderen Gebiet der Ernährung herrscht so viel Unwissenheit wie bei den Fetten. Viele haben noch nie etwas von Qualitätsunterschieden bei Fetten gehört, wenige kennen den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, selbst Ernährungswissenschaftler sind sich beim Thema Fett alles andere als einig.

Brauchen wir überhaupt Fett?

Auf jeden Fall. Nicht umsonst enthält Muttermilch 51 Prozent Fett. Ein Mensch, der sich völlig fettfrei ernähren würde, hätte keine Überlebenschance. Denn Fett liefert dem Körper Energie und enthält lebenswichtige Stoffe,

die unser Körper nicht mit anderen Lebensmitteln aufnehmen kann. Fett ist auch notwendig für die Verwertung der Vitamine A, D, E und K, die nur in Fett löslich sind.

Fett ist ein wesentlicher Bestandteil aller Zellmembranen, allein unser Gehirn besteht zu 70 Prozent aus Fett, das dazu dient, die Nervenzellen zu isolieren. Davon abgesehen sorgt Fett als Aromaträger dafür, dass Speisen sich im Mund gut anfühlen und schmecken.

Wie viel Fett ist gesund?

Ganz genau weiss das niemand. Es gibt aber Erfahrungswerte und Empfehlungen der Gesellschaften für Ernährung in den jeweiligen Ländern, welche raten, die von gesunden Erwachsenen täglich aufgenommenen Kalorien (bzw. Joules) sollten zu 55 Prozent aus Kohlenhydraten, zu höchstens 30 Prozent aus Fett und zu 15 Prozent über Eiweiss gedeckt werden. 30 Prozent der Energie entsprechen z.B. bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2400 Kalorien (10 MJ) für Männer mit leichter bis mittelschwerer körperlicher Arbeit einer täglichen Portion von 80 Gramm Fett. Die deutsche, österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (DACH) erachtet ein Unterschreiten dieses Werts um bis zu fünf Prozent nicht nur als unbedenklich, sondern als günstig.

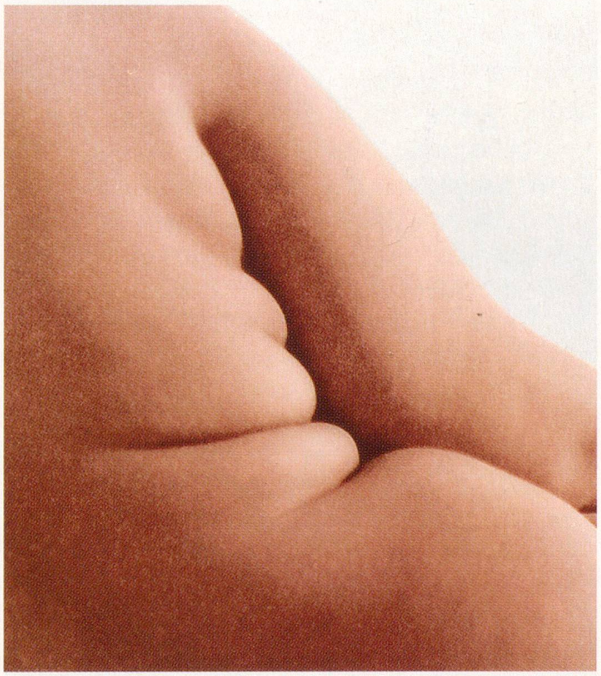
Tatsache ist aber, dass die durchschnittlich gegessene Fettmenge die empfohlene Menge von 80 Gramm bei weitem überschreitet. Die Crux dabei ist, dass wir viel «unsichtbares» Fett essen, das sich in Wurst, Käse, Knabberzeug, Süss- und Mehlspeisen hinterlistig versteckt. Da sich das versteckte Fett der Speisen am Körper jedoch kaum mehr verbergen lässt, ist eine weitere Empfehlung der Ernährungsexperten, höchstens die Hälfte der pro Tag «erlaubten» 80 Gramm Fett als sichtbares Speisefett aufzunehmen.

Macht Fett dick?

Dick wird bekanntlich, wer mehr Energie verspeist als er verbraucht. Das «Übel» beim Fett ist, dass es eine Energie- bzw. Kalorienbombe ist: ein Gramm Fett liefert mit neun Kalorien (38,1 kJ/g) doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Kohlenhydrate. Die Dicken, die immer beteuern, gar nicht viel zu essen, schwindeln nicht. Ein Wiener Würstchen oder eine halbe Cervelat sind ja nun wirklich nicht viel, haben aber 500 bzw. 814 Kalorien. Das ist der «Gegenwert» von 10 bzw. 16 Äpfeln oder einer Riesen-Portion Vollreis mit Gemüse.

Was sind Fette?

Alle Nahrungsfette (Lipide) sind chemisch nach dem selben Muster aufgebaut: Sie bestehen aus Glyzerin und Fettsäuren. An ein Glyzerin-Molekül sind drei Fettsäuren gebunden (Triglyzerid). Die verschiedenen Fettsäuren unterscheiden sich voneinander durch die Anzahl kettenförmig aneinander gereihter Kohlenstoffatome (kurzkettig, langkettig) sowie durch die Anzahl und Position der in dieser Kette enthaltenen Doppelbindungen (gesättigt, ungesättigt). Man unterscheidet:



Fette dienen als Brennstoffe und bilden im Körper neben den Kohlenhydraten den wichtigsten Energiespeicher: Was der Körper nicht verbrennen/verbrauchen kann, wandert in «Vorratskammern». Da in unserer Gesellschaft niemand (unfreiwillig) hungern muss, bleiben die Fettdepots bei mangelnder Bewegung an Ort und Stelle und werden schlimmstenfalls immer grösser.

- gesättigte Fettsäuren (Buttersäure, Laurinsäure, Stearinsäure, Palmitinsäure u.a.),
- einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure),
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Arachidonsäure, Linolensäure u.a.).

Fett ist nicht gleich Fett

Fett kann man nach der Herkunft klassifizieren: tierisch oder pflanzlich. Fett wird auch über seine Zustandsform definiert: halbfest bzw. fest (Butter, Schmalz, Talg) oder flüssig (Öle). Generell gilt, dass gesättigte Fettsäuren bei Raumtemperatur fest sind und ungesättigte Fettsäuren flüssig. Betrachtet man die Verarbeitung, unterteilt man in naturbelassene Fette (z.B. kaltgepresste Öle aus Pflanzen) und bearbeitete Nahrungsfette, zu denen raffinierte Fette wie Speiseöl oder gehärtete Fette wie Erdnuss- oder Kokosfett gehören.

Referenzwerte der DACH gibt es nicht nur für den Konsum von Fett, sondern auch für die verschiedenen Fettarten. So soll der Anteil an langkettigen, gesättigten Fettsäuren 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr nicht übersteigen, mit anderen Worten nicht mehr als ein Drittel der Fettzufuhr ausmachen. Die restlichen 20 Prozent bzw. zwei Drittel des Fettes sollten aus ungesättigten Fettsäuren bestehen.

Warum dies? Einige der ungesättigten Fettsäuren wie die Linolsäure und die Linolensäure sind lebensnotwendig (essentiell), können vom menschlichen Organismus aber nicht selber aufgebaut werden, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Der Körper ist in der Lage, aus diesen beiden eine weitere wichtige ungesättigte Fettsäure zu bilden: die vierfach ungesättigte Arachidonsäure. Sie ist Bestandteil nahezu aller Zellmembranen und darüber hinaus Ausgangssubstanz für eine Reihe wichtiger Mediatoren mit vielfältigen Wirkungen u.a. auf Blut und Kreislauf sowie als Vermittler bestimmter Hormonwirkungen.

Das ist die Krönung des Fettkonsums «Marke ungesund»: Buttergipfel mit frischer Butter!

Gesättigte Fette

Tierische Lebensmittel (mit Ausnahme von Fisch) enthalten nicht nur vorwiegend gesättigte Fettsäuren (kurz: gesättigte Fette), sondern auch Cholesterin. Eine Ernährung mit viel Fleisch, Eiern, fettem Käse und anderen fetthaltigen Milchprodukten führt zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels und kann ein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellen. Ein Risikofaktor der Arteriosklerose, der Triglyceridgehalt im Blutplasma, wird ebenfalls durch eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren gesteigert. Ganz allgemein gilt, dass eine zu hohe Energiezufuhr zu einem Anstieg von Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen im Blut führt.

Unter den Pflanzenfetten bilden Kokos-, Palm- und Palmkernfett insofern eine Ausnahme, als sie viel gesättigte Fette enthalten. Gesättigte Verbindungen wandern meistens sofort in die Fettdepots. Ungesättigte Verbindungen werden demgegenüber bei den organischen Bauprozessen eingesetzt und liefern für unseren Körper wichtige Bestandteile.

Ungesättigte Fette

In pflanzlichen Ölen kommt kein Cholesterin vor, dafür sind sie reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Einfach ungesättigte Fettsäuren senken die Konzentration des ungünstig wirkenden LDL-Cholesterins, wenn sie gesättigte Fette in der Nahrung ersetzen – wenn Sie also, wie in der Mittelmeerkost, auf das Tomatenbrot kei-

Diätmargarine enthält genau so viel Fett wie normale Margarine! Sie unterscheidet sich durch die gesündere Zusammensetzung der Fettsäuren, vor allem durch den höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

ne Butter streichen, sondern einige Tropfen Olivenöl.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können das LDL-Cholesterin demgegenüber aktiv senken. Allerdings bleibt auch das «gute», weil herzschützende HDL-Cholesterin nicht unangetastet, doch die mehrfach ungesättigte Linolsäure senkt es stärker als die einfach ungesättigte Ölsäure. Nicht zuletzt diese Tatsache hat den guten Ruf der Mittelmeerkost gefestigt, die ja häufig das einfach ungesättigte Olivenöl verwendet.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in fast allen fetthaltigen Pflanzen zu finden. Zwei davon, die Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) und die alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) nennt man essentiell, da sie für Wachstum und Funktion unseres Körpers unentbehrlich sind, aber vom menschlichen Organismus nicht produziert werden können.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Bedeutendste Vertreter dieser empfehlenswerten Fettsäuren sind die Linolsäure und die Linolensäuren. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes, halten die Arterien elastisch und wirken sowohl ge-

Fettsäuren: Wirkungen und Quellen

Gesättigte Fettsäuren:
Bei übermässigem Verzehr negative Wirkung auf den Cholesterinspiegel.
Vorkommen: in tierischen Fetten, Palm- und Kokosfett.

Einfach ungesättigte Fettsäuren:
Positive Wirkung auf den Blutcholesterinspiegel (bei teilweisem Ersatz der gesättigten Fettsäuren).
Vorkommen: in Olivenöl, Rapsöl, Avocados und in den meisten Nüssen und Samen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:
Positive Wirkung auf den Blutcholesterinspiegel.
Vorkommen: in Sonnenblumenöl, Distel-, Kürbiskern-, Sesam-, Soja-, Walnuss-, Traubenkern-, Weizenkeimöl.

Omega-6-Fettsäuren
Sind eine Untergruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wichtigste Vertreter sind Linolsäure und Arachidonsäure (Quelle: tierische Fette). Die Linolsäure gehört zu den lebensnotwendigen Fettsäuren, die durch die Nahrung aufgenommen werden müssen. Lein-, Hanf-, Sonnenblumen-, Distel-, Saflor- und Sojaöl haben die höchsten Linolsäure-Anteile. Ausserdem: Maiskeim-, Weizenkeim- und Sesamöl, viele Nussarten, Esskastanien, Sojabohnen und -mehl.

Omega-3-Fettsäuren
Auch sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Gehirn, Netzhaut und Nervensystem; sie senken Blutfettwerte und Blutdruck und beugen so Herz-Kreislauf-Krankheiten vor.
Alpha-Linolensäure kommt in Spuren in vielen pflanzlichen Ölen und grünen Blattgemüsen vor. Viel Linolensäure enthalten Weizenkeim-, Raps- und Sojaöl, Leinsamen, Walnüsse und Sojaprodukte.
Die Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) finden sich in fetten Meeresfischen.

rinnungs- also auch entzündungshemmend. So beugen sie arteriosklerotischen Gefässveränderungen vor und senken das Risiko für die Entstehung eines Schlaganfalls.

Die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure kann im Körper zu den langkettigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die bedeutsame Funktionen im Organismus erfüllen, umgewandelt werden. Bei einer an trans-Fettsäuren- und/oder linolsäurereichen Kost kann diese Umwandlung behindert werden. Das optimale Verhältnis zwischen Linolsäure und alpha-Linolensäure beträgt etwa 5:1. Grüne Blattgemüse haben zwar geringe Fettanteile, aber ein exzellentes Verhältnis von Linol- zu alpha-Linolensäure.

Die wichtigste Nahrungsquelle für EPA und DHA sind Seefische und Lebertran. Fischöle können Rheumabeschwerden lindern, da sie indirekt Entzündungen hemmen.

Heringe sind ausgesprochen reich an (u.a. entzündungshemmenden) Omega-3-Fettsäuren.

Trans-Fettsäuren

Trans-Fettsäuren gehören zu den ungesättigten Fettsäuren, sind aber chemisch anders «angebunden». Sie kommen in ganz geringen Mengen in Butter vor. Die Hauptaufnahmequellen für den Menschen sind aber gehärtete Back- und Bratfette und Margarine bzw. entsprechende Produkte wie Blätterteig, Kekse, Nuss-Nougat-Aufstrich, Haselnusswaffeln, Saucen- und Suppenwürfel, Schmelzkäse, Pommes frites und Fertiggerichte.

Trans-Fettsäuren entstehen nämlich immer dann, wenn pflanzliche Öle in eine feste Form gebracht werden. Bei Aufnahme grösserer Mengen sind sie gesundheitlich nicht unbedenklich, denn trans-Fettsäuren stehen im Verdacht, Herz-Kreislauferkrankungen zu begünstigen. Auch wird ein Zusammenhang mit der Entstehung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn erwogen.

Eine pauschale Ablehnung von Margarine ist jedoch unbegründet: Die Hersteller hochwertiger Pflanzen-Margarinen konnten in den letzten Jahren eine bedeutende Reduktion der trans-Fettsäuren erreichen.

Light-Produkte für Leichtgläubige?

Light-Produkte müssen nicht fett- und kalorienärmer sein als andere Lebensmittel. Die Begriffe «light», «leicht» oder auch «limit« sind lebensmittelrechtlich nicht geschützt (Ausnahme: Milch und Milchprodukte).

«Light» kann u.a. heissen: leicht bekömmlich, leicht verdaulich, locker und luftig, kalorienarm oder kalorienreduziert. Manchmal ist Süssstoff statt Zucker drin, manchmal weniger Salz, weniger Alkohol oder Kohlensäure, manches Mal auch einfach nur mehr Luft.

Um ein Lebensmittel magerer zu machen, wird das darin enthaltene Fett gegen Wasser oder andere Nahrungsstoffe wie Eiweiss, Kohlenhydrate oder Ballaststoffe ausgetauscht. Eine weitere Möglichkeit sind quellfähige Substanzen, die viel Wasser binden und Frischkäse oder Streichwurst die Cremigkeit geben, die sonst durch Fett entsteht.

Bei Light-Butter und -Margarine (bzw. Halbfettbutter und -margarine wird ein Teil des Fetts durch (teuer bezahltes) Wasser ersetzt. Damit das Light-Streichfett aber in Konsistenz, Farbe und Geschmack dem Original möglichst nahe kommt, werden Emulgatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Kochsalz zugesetzt.

Wird bei einer Wurstsorte auf einen um viele Prozent verminderten Fettgehalt hinge-

In Fett gebratene Würste sind besonders wirksame Züchter von Bauchspeckwürsten. Es sei denn, man macht zum Ausgleich Sport: Um 100 Gramm Bratwurst «abzuarbeiten», muss man länger als eine Stunde tanzen, 40 Minuten Rad fahren oder 20 Minuten joggen.

wiesen, erspart das dem Konsumenten den kritischen Blick auf die Zutatenliste bzw. die Kalorienangabe nicht. Denn: Eine um 30 Prozent abgespeckte Light-Salami oder -Bratwurst bleibt immer noch eine Kalorienbombe!

«Du darfst» verführt oft zu mehr

Wer aus Figur- oder Gesundheitsgründen Fett sparen will, hat zwei Möglichkeiten: entweder vom fetten Käse entsprechend weniger zu essen oder eine Magerstufe, Halbfettstufe oder Dreiviertelfettstufe zu wählen. Die Erfahrung zeigt aber, dass Light-Produkte nicht nur den Gaumen und den Magen täuschen, sondern auch den Appetit und das Bewusstsein. Das gesund-leichte Image verführt nicht selten dazu, eine zweite Portion zu essen – man «darf» ja. Und schon geht der Traum vom Fett- und Kaloriensparen baden, denn auch Wurst und Käse «light» enthalten zum Leidwesen der Diätler Fett.

Das soll nicht heissen, dass sich mit ausgewählten Light-Produkten, die weniger Fett, Zucker oder Alkohol enthalten, nicht Kalorien sparen lassen. Mit Bedacht ausgewählt, erleichtern sie den Einstieg in eine Diät.

Designer-Fett

Lebensmitteltechnologen auf der ganzen Welt tüfteln an der Herstellung von Kunstfett-Kreationen, die nicht fett sind.

Als Fettaustauschstoffe werden wenig verdauliche Kohlenhydrate, quellfähige Ballast-

Fett-Empfehlungen auf einen Blick

Essen Sie nicht fettfrei, aber sparen Sie Fett!

Erwachsene sollten nicht mehr als 80 g Fett am Tag essen.

Flüssige Fette haben einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, feste Fette beinhalten mehr gesättigte Fettsäuren.

Verwenden Sie nicht mehr als 40 g Fett fürs Butterbrot, zum Gemüse oder zum Braten. Die übrigen 40 g Fett verzehren Sie leicht als «verstecktes» Fett in Wurst, Käse, Milchprodukten, Fleisch, Chips, Sahneeis, Schokolade, Kuchen etc.

Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungen: Dünsten, dämpfen, grillen, braten in beschichteter Pfanne, garen in Folie etc.

Panaden und Ausbackteige sind regelrechte Fettschwämme. Sie saugen Bratfett auf und verdoppeln so leicht die Kalorien.

Ideal sind ein Drittel gesättigte Fettsäuren (z.B. Butter), ein Drittel einfach ungesättigte (z.B. Olivenöl) und ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Pflanzenöle). Verwenden Sie mehrere Öle in der Küche, z.B. ein Olivenöl, ein Sonnenblumenkernöl und ein Walnussöl, haben Sie gute Chancen eine ausgewogene Mischung an Fettsäuren zu erzielen.

Essentielle Fettsäuren sind in nennenswerten Mengen in Seefischen und pflanzlichen Ölen wie Distelöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, etc.) enthalten.

Essen Sie regelmässig Meeresfische, z.B. Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Schwertfisch und Sardine.

Schlank dank Fett?

So genannte MCT-Fette * sind auf Basis von Palmkernöl oder Kokosfett künstlich hergestellte Spezialfette. Sie wurden entwickelt für den Einsatz bei Krankheiten, die mit Fettaufnahmestörungen einhergehen. Die Aufmerksamkeit einer breiten Öffentlichkeit eroberten sie, weil sie eine Zeitlang zum dauerhaften Abbau überflüssiger Pfunde empfohlen wurden. Zwar ist die Kalorienersparnis relativ bescheiden, doch kurbelt der Verzehr dieses Fetts den Stoffwechsel etwas stärker an und das Sättigungsgefühl ist höher als bei der Verwendung normaler Fette. Mittlerweile hat sich jedoch herausgestellt, dass sich der Organismus nach etwa zwei Wochen Diät an die veränderte Energiezufuhr anpasst. Das früher einsetzende Sättigungsgefühl nimmt ab, und die Gewichtsabnahme verlangsamt sich. Die ohnehin bescheidenen Vorteile der MCT-Diät schwinden dahin.

MCT-Fette werden vom Darm leichter aufgenommen und gelangen direkt in die Leber, wo sie schneller abgebaut werden. Da sie unabhängig von Gallensäuren und Fett spaltenden Enzymen absorbiert werden, setzt man sie bei Fettverdauungsstörungen, Morbus Crohn, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen ein.

MCT-Fette sind bereits bei 17 bis 19 Grad flüssig. Als Brotaufstrich müssen sie deshalb mit anderen Fetten gemischt werden. Zum Braten und Backen eignen sich MCT-Fette nur bedingt. Beim Warmhalten oder Aufwärmen von mit MCT-Fett zubereiteten Speisen stellt sich ein bitterer Nachgeschmack ein. Die Umstellung auf MCT-Fette muss langsam und schrittweise erfolgen, sonst kann es zu Sodbrennen, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen.

Wer über längere Zeit MCT-haltige Lebensmittel verzehrt, muss auf die genügende Zufuhr lebensnotwendiger Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine achten.

Dieses «Fett, das nicht dick macht», hat also zu Unrecht den Ruf eines Wundermittel.

* engl. medium-chain-triglycerides = mittelkettige Triglyzeride

stoffe sowie speziell bearbeitete Eiweisse eingesetzt. Der Trick der Fett-Designer besteht darin, die Substanzen so zu verändern, dass sie in Verbindung mit Wasser eine gelartige Masse bilden, die im Mund das cremige Gefühl von Fett erzeugt. Diese Fett-Nachahmer haben jedoch einen gravierenden Nachteil: Sie eignen sich nur für Speisen, die nicht hoch erhitzt werden. Breite Anwendung finden sie in Back- und Wurstwaren, Light-Mayonnaisen, Salatsaucen, Dips, Schmelzkäse und Eiscreme. Obwohl Menschen mit Allergien gegen Milch- oder Hühnereiweiss sich das wünschen, müssen die Ersatzstoffe nicht deklariert werden.

In den USA wurde ein weiterer «natürlicher» Fettaustauschstoff entwickelt: «Z-Trim» wird aus ballaststoffreichen Getreidehülsen (Hafer, Soja, Reis) gewonnen. Dieser Fettersatzstoff liefert Null Kalorien, hat aber auch Null Wert, denn er behindert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Ausserdem fehlt ihm der Geschmack und das «Mundgefühl», das fettes Futter so attraktiv macht. Deshalb werden solche Stoffe oft mit echten Fetten kombiniert, was die Möglichkeit der Kalorienreduktion deutlich einschränkt.

Der Fettersatzstoff Olestra (Olean), unterscheidet sich geschmacklich nicht von «richtigem» Fett und lässt sich gut erhitzen. Olestra besteht aus riesigen übersättigten Fettmolekülen, die der Körper nicht verdauen kann und ist insofern kalorienfrei. Leider schmiert Olestra nicht nur den Gaumen, sondern auch den Darm: Olestra kann Unterleibskrämpfe und Durchfälle verursachen. Das nur in Amerika zugelassene synthetische Fett wird bei der Zubereitung von Kartoffelchips verwendet.

Rheuma, Entzündungen und Fettsäuren

Aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Organismus Prostaglandine herstellen. Das sind Botenstoffe, die unter anderem den Blutdruck, die Blutgerinnung, den Salz- und Wasserhaushalt und eben auch die Entzündungsneigung bestimmen.

Wir benötigen Prostaglandine, die Entzündungen fördern, damit wir uns gegen Infektionen wehren können. Wir brauchen aber

Paradox: In den USA, wo die Cholesterin- und Anti-Fett-Hysterie am grössten ist und wo die meisten Dicken leben, reüssieren sogar fettlose Kartoffelchips, deren Verzehr häufig Bauchkrämpfe und Durchfall zur Folge hat.

auch Prostaglandine, die Entzündungen wieder bremsen können. Entzündungsfördernde Botenstoffe werden aus den Omega-6-Fettsäuren Linol- und Arachidonsäure gebildet. Omega-3-Fettsäuren favorisieren den Aufbau entzündungshemmender Botenstoffe.

Rheumatiker sollten wissen, dass durch eine hohe Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren bei gleichzeitig geringer Zufuhr an Linol- und Arachidonsäure wenige entzündungsfördernde und viele entzündungshemmende Prostaglandine entstehen. Das bedeutet nicht, dass Arthritispatienten sich völlig ohne Omega-6-Fettsäuren ernähren sollten. Das ist weder nötig noch sinnvoll, denn wie wir erfahren haben, ist die Linolsäure lebensnotwendig.

Wenn Sie Entzündungen eindämmen oder sich dagegen wappnen möchten, sollten Sie das Gleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren eindeutig zugunsten der Omega-3-Fettsäuren verschieben (Minimum: Verhältnis bei 1:1, besser 1:3). Viele, wenn auch nicht alle Rheumatiker profitieren von folgenden diätetischen Massnahmen:

- Essen Sie mindestens zwei- bis dreimal in der Woche eine Portion eines fetten Fisches oder nehmen Sie eine ausreichende Menge Fischöl in Kapseln ein.
- Von den pflanzlichen Ölen ist das Leinöl mit einem Gehalt von 58 Prozent an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure hervorzuheben. Dann kommt Hanföl mit 20, gefolgt von Walnuss-, Soja-, Raps- und Weizenkeimöl mit Gehalten von 5 bis 7 Prozent. Alle anderen Öle haben einen Omega-3-Fettsäuregehalt von unter einem Prozent. (Lein- und Hanföl eignen sich nicht zum Braten.)
- Nehmen Sie also täglich einen Esslöffel Leinöl zu sich – auf der Pellkartoffel, in der Suppe oder Salatsauce.
- Braten Sie mit Olivenöl, das sich «neutral» verhält, indem es Entzündungen weder fördert noch hemmt.
- Verzichten Sie möglichst auf tierische Fette und Eigelb, denn sie enthalten viel entzündungsfördernde Arachidonsäure.
- Nicht zu verzichten brauchen Sie auf fettarme Milch und Milchprodukte, denn sie sind relativ arachidonsäurearm.

Qualität, Genuss und Lebensfreude

In Frankreich spottet man, die «Germanen» scheuten keine Kosten für Motorenöl, wohl aber für das Fett, das sie essen. Die Botschaft lautet: Sparen Sie Fett, aber sparen Sie nicht am Fett.

Wer sich nicht vegetarisch ernährt, sollte nur wenig und nur mageres Fleisch essen. Seefisch ein- bis zweimal in der Woche versorgt Sie mit gesunden Omega-3-Fettsäuren. Wer ausserdem Gemüse, Obst, Vollkornbrot und kalt gepresste Pflanzenöle verwendet, kommt an eine optimale Fettversorgung zumindest sehr nahe heran. Obst-, Saft- oder Reistage helfen, im Körper gespeichertes Fett abzubauen. Stimmt ausserdem die Bilanz aus Energieaufnahme und -verbrauch, muss sich niemand wegen ein paar Schokotrüffeln oder einer gelegentlichen Rahm- oder Buttersauce sorgen.

Abnehmen ist weder durch Light-Produkte noch andere «Schlankmacher» allein zu bewerkstelligen. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist nur durch eine langfristige Ernährungsumstellung möglich. Das bedeutet eine fettreduzierte, vollwertige Ernährung in Verbindung mit regelmässiger körperlicher Aktivität und einem gesunden Lebensstil. • IZR