

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 4

Artikel: Wie viel Öl und Fett darfs denn sein?
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723887>

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: 13.01.2026

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

„Ich kann doch nichts dagegen.“

BILD: BILD LUPE/TRES CAMENZIND



Wie viel Öl und Fett darf's denn sein?

Fette und Öle gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Im richtigen Mass und bewusst gewählt, sind sie Bestandteil einer gesunden Essensweise.

VON MARTINA NOVAK

Die Liebhaber von Gipfeli sind verunsichert. Gönnten sie sich das knusprige Gebäck wegen seines hohen Kalorien- und Cholesteringehaltes ohnehin nur noch am Sonntag, so sollte es laut neuesten Berichten nun besser ganz vom Teller verschwinden. Ungesunde Transfette, die bei der industriellen Härtung von Fetten und Ölen entstehen, seien vor allem in Blätterteigbackwaren in alarmierend hohem Mass enthalten, warnen Lebensmittelspezialisten.

«Transfette industriellen Ursprungs erhöhen bereits in geringen Mengen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen», erklärt Paolo Colombani, Ernährungswissenschaftler an der ETH Zürich. «Zudem werden sie unter anderem in Verbindung gebracht mit einem erhöhten Entzündungszustand des Körpers und der Verschlechterung des Kohlenhydratestoffwechsels. Kurz gesagt sind von den Transfetten industriellen Ursprungs nur negative Wirkungen bekannt, weshalb sie nach Möglichkeit gemieden werden sollten.»

Transfetsäuren tierischen Ursprungs hingegen werden mit gewissen positiven Wirkungen in Verbindung gebracht. Paolo Colombani: «Das heisst aber keinesfalls, dass Fette im Allgemeinen – oder Gipfeli im Speziellen – aus dem Speiseplan zu verbannen sind!» Bei verpackten Lebensmitteln sollen diejenigen gemieden werden, die als Zutat teilgehärtete oder gehärtete Fette enthalten. Im Falle von unverpackten Lebensmitteln, etwa beim Bäcker, fragt man am besten nach dem verwendeten Fett. Handelt es sich um ein klassisches Buttergipfeli, dann ist das gemäss dem Experten kein Problem. Enthält das Gebäck aber irgendein teil-

gehärtetes oder gehärtetes Fett, sollte man die Finger davon lassen. Eine bessere Deklaration seitens der Hersteller und ein maximal tolerierbarer Richtwert sind laut Colombani aber notwendig.

Fette sind ein natürlicher Bestandteil unserer Ernährung. Butter auf dem Frühstücksbrot, Mark in der Suppe, Olivenöl am Salat, Schmalz zum Anbraten des Fleischstücks, Schlagrahm beim Dessert – Fett unterschiedlicher Herkunft, Konsistenz und Geschmacksrichtung ist aus einem ausgewogenen Menüplan nicht wegzudenken und stellt in den empfohlenen Mengen kein Gesundheitsrisiko dar.

Wie viel Fett pro Kopf und Tag in die Mägen der Schweizerinnen und Schweizer wandert, lässt sich nicht exakt bestimmen. Laut dem 5. Schweizer Ernährungsbericht sind es 122 Gramm. Diese Zahl sei aber zu hoch, sagt ETH-Experte Paolo Colombani, weil sie die zur Verfügung stehende Menge betreffe und nicht die konkret gegessene, die etwa im Hochfettland USA rund die Hälfte betrage.

Maximal dreissig Prozent der gesamten Kalorienmenge sollten Fette und Öle

gemäss aktuellen Ernährungsempfehlungen ausmachen. Paolo Colombani bezeichnet aber auch diese Zahl als zu hoch. Denn die Tatsache, dass schon die Jüngsten häufig zu viel Fett zu sich nehmen, zeigt im Laufe des Lebens ihre negativen Folgen mit erhöhtem Blutdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Adipositas. «Im Alter nimmt der Energiebedarf insgesamt ab. Ältere Menschen sollten daher mit Energielieferanten wie Fetten und Ölen, Wurstwaren, Gebäck und Süßigkeiten sparsam umgehen», erklärt Monika Müller, diplomierte Ernährungsberaterin HF bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Breite Palette von Fetten und Ölen

Grundsätzlich gilt jedoch: Wer sich täglich mit moderater Intensität bewegt, riskiert auch bei etwas mehr Fettkonsum seltener gesundheitsschädigendes Übergewicht. Diente das Fett in der Nahrung vor hundert Jahren noch überwiegend der Zufuhr von Kalorien, wird es heute als Quelle von wertvollen Nährstoffen gehandelt. Das Fettgewebe im Körper schützt vor Kälte, mechanischen Belastungen und ist ein Bestandteil von Zellmembranen. Fett wird zudem für die Bildung von Hormonen im Körper gebraucht. Es liefert aber auch die fettlöslichen Vitamine A, D und E und macht als Träger von Aromastoffen die Speisen schmackhaft.

Eine ganze Bandbreite von Fetten und Ölen steht zur Verfügung, die sich nicht nur punkto Geschmack, Koch- und Lagereigenschaften, sondern auch hinsichtlich ihrer Wirkung auf den Organismus unterscheiden. «Die pauschale Aufteilung in pflanzliche und tierische Fette ist wissenschaftlich unhaltbar, da in sinnvollem Mass gegessen weder gegen die



Möchten Sie mehr über das Thema Fette wissen? Die Ernährungsfachfrauen von Nutrinfo, dem Beratungsdienst der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, geben Ihnen gerne telefonisch Auskunft.

Nutrinfo ist von Montag bis Freitag von 8.30 bis 12 Uhr besetzt.
Telefon 031 385 00 08.

einen noch die anderen etwas einzuwenden ist», sagt Paolo Colombani. Da die Nahrungsfette aus Glycerin und je drei Fettsäuren bestehen, sei es sinnvoller, sie in drei Hauptgruppen zu unterteilen: gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Was ist der Unterschied zwischen gesättigten Fettsäuren und ungesättigten? Paolo Colombani: «Chemisch gesehen sind Fettsäuren Moleküle, bestehend aus Kohlenstoffketten, an denen Wasserstoff angelagert ist. Sind die Kohlenstoffatome maximal mit Wasserstoff bestückt, dann spricht man von (mit Wasserstoff) gesättigten Fettsäuren. Haben die Kohlenstoffatome nicht die maximal mögliche Wasserstoffmenge, sind sie ungesättigt.»

Fettreiche Fische fördern Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit sind die ungesättigten Fettsäuren einigen gesättigten vorzuziehen, da sie sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken. Als ganz besonders gesundheitsfördernd werden die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren gehandelt, die in grünem Blattgemüse, Lein- und Rapsöl oder Walnüssen sowie fettreichen Kaltseefischen wie Lachs, Thunfisch, Sardine oder Makrele vorkommen. Omega-3- oder n-3-Fettsäuren, wie sie heute genannt werden, zeichnen sich nicht nur durch die positive Beeinflussung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus, sondern sollen auch eine antientzündliche Wirkung und andere positive Einflüsse auf die Gesundheit zeigen.

Die gemeinsamen Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für Omega-3-Fettsäuren betragen 0,5 Prozent der gesamten Energiezufuhr. Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen, empfehlen Experten zwei Kaltseefisch-Mahlzeiten pro Woche oder täglich 30 bis 40 Gramm Fisch. Da der tatsächliche Fischkonsum in der Schweiz deutlich tiefer liegt, stellen Fischöl- oder Algenölpräparate eine sinnvolle Alternative dar. Oder eben Raps- und Leinöl.

Zwei bis drei Kaffeelöffel (entspricht zehn bis fünfzehn Gramm) hochwertiges Pflanzenöl pro Tag sind gemäss der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfehlenswert. Fach-

DIE GEBRÄUCHLICHEN ÖLE UND IHRE BESONDERHEITEN

Baumnussöl	Feiner Nussgeschmack	Speziell für Frischkost
Distelöl	Schmeckt neutral	Für Salate
Erdnussöl	Hoch erhitzen	Milder Geschmack
Haselnussöl	Feiner Nussgeschmack	Für Frischkost und zum Braten
Kürbiskernöl	Sehr aromatischer Geschmack	Für Frischkost
Leinöl	Intensiver Geschmack	Nicht erhitzen
Maiskeimöl	Neutraler Geschmack	Zum Dünsten
Olivenöl	Intensiver Geschmack	Für warme und kalte Küche
Rapsöl	Universalöl aus heimischem Anbau	Milder Geschmack
Sesamöl	Nussiger Geschmack	Vor allem für asiatische Gerichte
Sonnenblumenöl	Neutral	Zum Braten und für Salate
Traubenkernöl	Neutraler Geschmack	Warme und kalte Küche
Weizenkeimöl	Getreidearoma	Für die kalte Küche

frau Monika Müller: «Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren eignen sich perfekt für die kalte Küche, sollten aber nicht stark erhitzen werden, weil dabei gesundheitsschädigende Verbindungen entstehen können.» Fürs Dünsten und Braten rät die SGE-Expertin, ein erhitzbare Pflanzenöl zu verwenden, ebenfalls zwei bis drei Kaffeelöffel voll. Im Fachhandel gibt es sogenannte High-Oleic-Öle aus Sonnenblumen oder Raps, die dank natürlicher Kreuzung verschiedener Sorten produziert werden, besonders viel Ölsäure enthalten und selbst fürs Frittieren gut sind.

Wer gerne Gipfeli isst, mag häufig auch eine dicke Butterschicht. Der natürliche Brotaufstrich weist eine Vielfalt an Fettsäuren und Vitaminen auf und soll nach neueren Erkenntnissen keinen negativen Einfluss auf den Cholesterin-

spiegel ausüben. Zehn Gramm täglich (zwei Kaffeelöffel) sind laut SGE absolut in Ordnung. Wer einen weniger «buttrigen» Geschmack bevorzugt, kann zu Margarine greifen. Seit Napoleon III. aus Rindertalg und Magermilch ein streichfähiges und haltbares Fettprodukt entwickelt liess, gibt es diese Alternative. Heute werden zudem kalorienreduzierte und cholesterinsenkende Produkte angeboten, die sich nicht nur als Aufstrich, sondern auch zum Abschmecken oder Backen eignen.

Und wie steht es mit Transfetten? «Die Lage ist weniger bedenklich als früher», erklärt Paolo Colombani, «denn mit der Margarine gelangten wohl jahrzehntelang unerwünschte Transfette industriellen Ursprungs in die Nahrungskette.»

Je gesättigter die Fettsäure, desto fester das Fett, der Schmelzpunkt liegt höher. Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie Butter, Kokos- oder Palmfett, sind bei Zimmertemperatur fest. Alle anderen Pflanzenöle enthalten einen grossen Teil ungesättigter Fettsäuren und sind entsprechend flüssig. Je hochwertiger ein Öl, desto empfindlicher ist es. Lein-, Hanf- und auch Rapsöl mit dem höchsten Anteil ungesättigter Fettsäuren sollten deshalb am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden, alle andern Öle in dunklen Flaschen an einem dunklen Ort.

Gegen Ranzigwerden hilft vor allem auch, die gehaltvollen Köstlichkeiten täglich zu konsumieren und auch mal Neues zu versuchen. Warum nicht aufs Brötli biologische Erdnussbutter streichen oder den Salat mit aromatischem Rapsöl anmachen? Mit Mass genossen, erfüllt fast jedes Fett einen sinnvollen Zweck. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Broschüren zum Thema Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Postfach 8333, 3001 Bern, Telefon 031 385 00 00 (Sekretariat), Fax 031 385 00 05, Internet www.sge-ssn.ch

Buchtipps

- Gabriele von der Weiden: «Gesunde Ernährung im Alter», Trias, CHF 22.–.
- Peter Singer: «Was sind, wie wirken Omega-3-Fettsäuren?», Neuer Umschau-Verlag, CHF 42.60.
- Evelyn Cavillon: «Omega 3, Lebertran & Co.», Silberschnur-Verlag, CHF 14.80.
- Klaus Arndt: «Das Fettbuch», Novagenics-Verlag, CHF 33.10. Bestelltalon Seite 45.