

## ▶ 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).



### Vielleicht helfen Ihnen diese Tipps beim Fettsparen:

Tauschen Sie:

- Vollmilch gegen **fettarme Milch**
- Salami gegen **mageren Schinken**
- Croissant gegen **Vollkornbrötchen**
- Cremetorte gegen **Obstkuchen**
- Pommes frites gegen **Pellkartoffeln**
- Crème fraîche gegen **saure Sahne**



### ! Wussten Sie, dass ...

#### Margarine & Butter in Maßen „erlaubt“ sind?

Butter als auch Margarine enthalten ziemlich viel Fett, nämlich ca. 80 Prozent. Somit haben beide viele Kalorien und sollten nur in Maßen verwendet werden. Die Margarine besteht in der Regel aus pflanzlichen Ölen und liefert damit hochwertige Fettsäuren. Butter ist tierisches Fett und liefert hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, die weniger empfehlenswert sind. Wenn Sie beides nur in kleinen Mengen essen, entscheidet letztendlich der Geschmack. Vergessen Sie aber nicht, zusätzlich 1 – 2 EL hochwertiges Öl am Tag zu verwenden.



\* 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.



## Die Ernährungspyramide



# ÖLE & FETTE



### 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 durch Stöße und Druck. Außerdem versorgt uns Fett mit den fettlöslichen **Vitaminen A, D, E und K**. Diese Vitamine können nur in Verbindung mit Fett vom 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.





**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.*

**Quiz-Frage:**  
**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 Öle** in der Küche. Wechseln Sie deshalb z. B. beim Salatdressing ab zwischen wertvollem **Oliven-, Raps-** und auch mal Sonnenblumenöl. Und essen Sie **regelmäßig 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 GOLD Raps- & Sonnenblumenöl** enthält die wertvollen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in dem empfohlenen Verhältnis für die Zufuhr an Fetten und Ölen in einer ausgewogenen Ernährung.

*Hinweis: Sie können THOMY GOLD Raps & Sonnenblumenöl 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 unsicht-



*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 sind die wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten.)
3. **Reduzieren** Sie **„versteckte“** Fette in fetter Wurst, fettem Käse, Sahne, fetthaltigen Backwaren und salzigen Snacks.

baren Fette (in Wurstwaren, Käse, Süßwaren, Knabberartikel und Fast Food) sowie die **sichtbaren** Fette (Butter, Margarine und Speiseöle) enthalten.

So könnte der tägliche Anteil an **sichtbaren** Fetten aussehen:

- ca. 20 g (ca. 1,5 – 2 EL) Butter oder Margarine **und**
- ca. 20 g (ca. 1 – 2 EL) Öl z. B. Raps- und Olivenöl

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

