

WOZU SIND FETTE EIGENTLICH GUT?

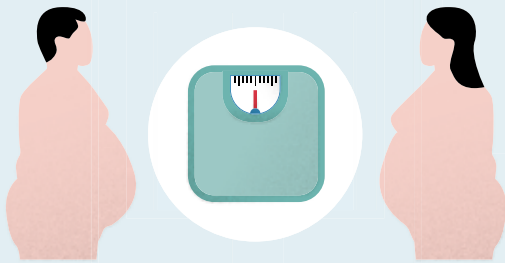
Sie gelten als die Dickmacher unter den Nährstoffen, haben aber auch lebenswichtige Funktionen. Und: Fett ist nicht gleich Fett.

1 Unser Körper braucht Fette (Lipide) ebenso wie Kohlenhydrate, Eiweiß oder Vitamine. Die Zellen nutzen Fettmoleküle (Cholesterin) als Baumaterial für ihre Membranen; lebenswichtige Vitamine können aus der Nahrung nur mit Fetten gelöst werden; auch Hormone, etwa die Geschlechtshormone, entstehen aus Fetten.

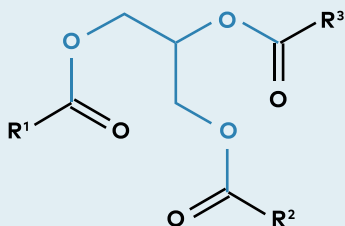
2 Von allen Nährstoffen enthalten Fette die meiste Energie. Fett hat einen mehr als doppelt so hohen Brennwert wie Kohlenhydrate oder Eiweiß.

 **Fett Brennwert**
9 kcal/g

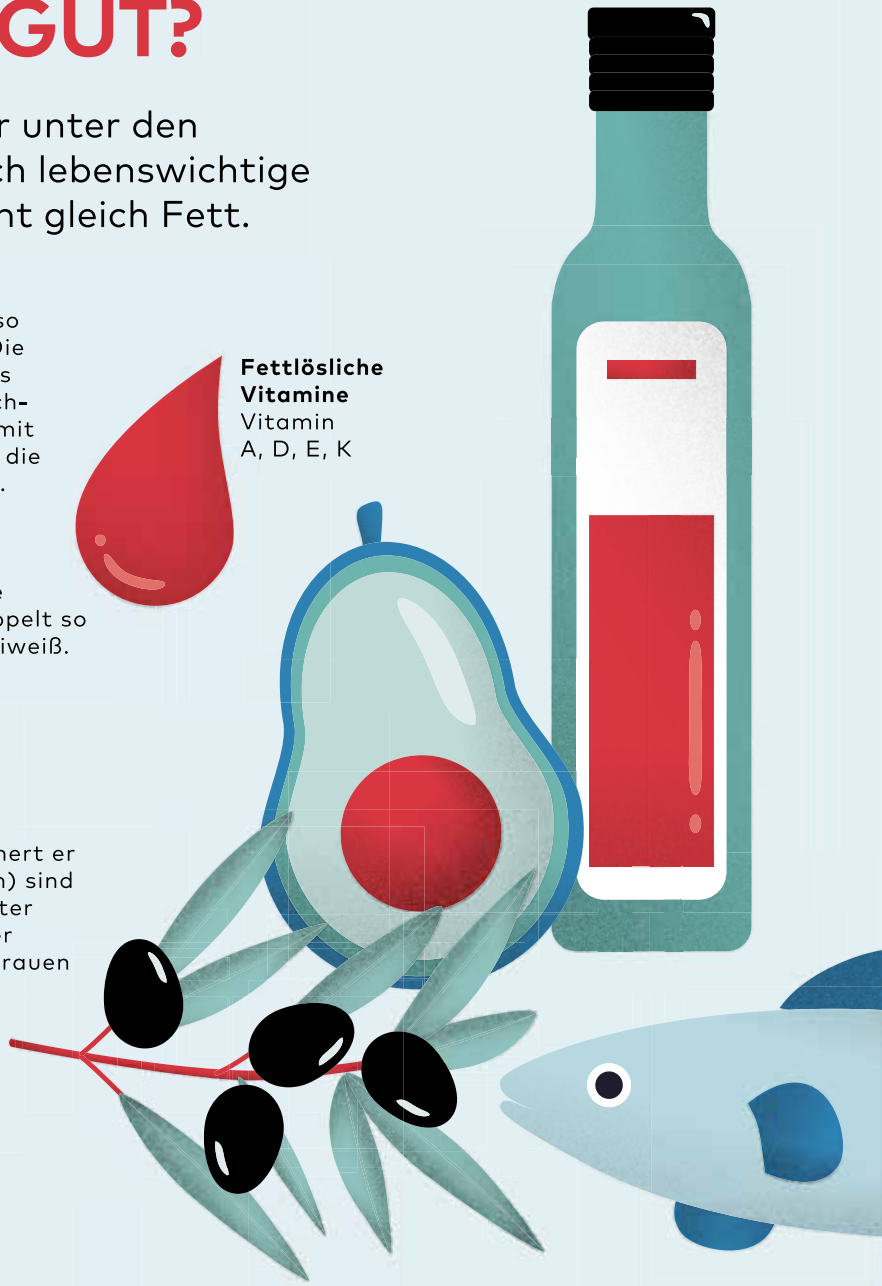
3 Fette, die der Körper nicht braucht, speichert er in Depots: Milliarden Fettzellen (Adipozyten) sind überall im Organismus verteilt. Als schwerster Mann, der jemals gelebt hat, gilt Jon Brower Minnoch (635 kg), als eine der schwersten Frauen Rosalie Bradford (544 kg).



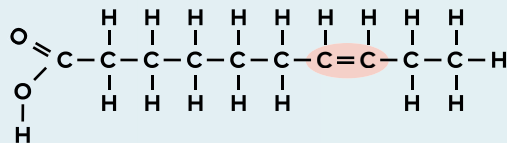
4 Es gibt tierische und pflanzliche Fette, gemeinsam ist ihnen die chemische Grundstruktur: Fette bestehen immer aus Glycerin, dem „Rückgrat“, und daran angehängten Fettsäuren.



Fettlösliche Vitamine
Vitamin
A, D, E, K

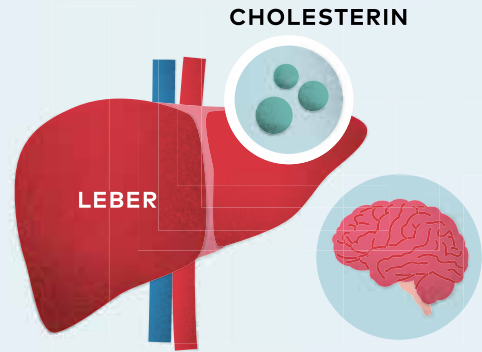


5 Fettsäuren unterscheiden sich in ihrer Länge und in ihrer chemischen Bindung. Fettsäuren mit „**Doppelbindungen**“ nennt man ungesättigt. Sie gelten als besonders gesund und kommen überwiegend in pflanzlichen Fetten vor.

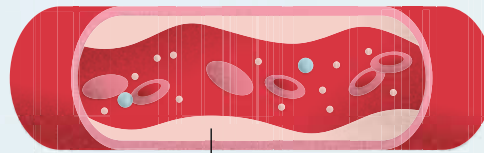


6 Die meisten Fettsäuren stellt unser Körper selbst aus Kohlenhydraten her. Nur ganz wenige kann er nicht eigenständig produzieren. Diese **essenziellen Fettsäuren** müssen wir täglich mit der Nahrung aufnehmen. Sie sind vor allem in pflanzlichen Ölen enthalten.

7 Cholesterin ist ein Fett, das der Körper zu etwa drei Vierteln selbst herstellt, vor allem in der Leber. Der Rest stammt aus der Nahrung (überwiegend tierische Produkte). Den höchsten natürlichen Gehalt an Cholesterin haben das Gehirn und die Skelettmuskulatur.

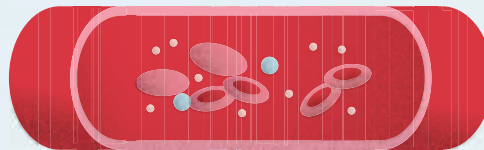


8 Das Transportmolekül LDL (Low Density Lipoprotein = Lipoprotein mit niedriger Dichte) bringt Cholesterin aus der Leber zu den Zellen. Schwimmt zu viel LDL-Cholesterin im Blut, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es wird umgangssprachlich deshalb auch als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet.



Verengtes Blutgefäß

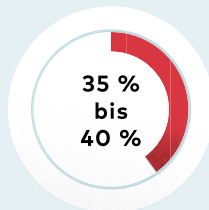
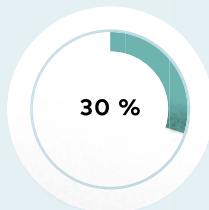
— Fettablagerungen



Blutgefäß ohne Ablagerungen

HDL (High Density Lipoprotein) gilt als „gut“, weil es für den Abtransport von Cholesterin zuständig ist und so verhindert, dass sich Cholesterin in den Gefäßwänden ablagert und sie verengt.

9 Transfette sind ungesättigte Fettsäuren. Sie entstehen, wenn Pflanzenöl industriell gehärtet wird. Sie galten lange als gesunde Alternative zu tierischen Fetten. Heute weiß man, dass das Gegenteil der Fall ist – für das Herz sind Transfette schädlicher als jede andere Form von Fett.



10 Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 30 Prozent der Energie durch Fett aufzunehmen. Tatsächlich nehmen Frauen und Männer hierzulande 35 bis 40 Prozent ihrer Energie mit Fetten auf.