

Vorkommen

Tierische Fette

Gesättigte Fettsäuren

z.B. Fettiges Fleisch, Wurstwaren, Butter, Schmand, Mayonnaise, Kokos- und Palmkernfett

Pflanzliche Fette

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Olivenöl, Oliven, Erdnussöl, Rapsöl

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Distel-, Sonnenblumen-, Soja-, Maiskeim-, Leinöl

Versteckte Fette

Vorsicht vor versteckten Fetten. Die sind in Kuchen, Salzstangen, Dressings und Saucen. Auch Nüsse enthalten einen hohen Fettgehalt und sollten nur in Maßen zur Deckung des Eiweißbedarfes mit herangezogen werden.

Anwendungstips

- Um Fett zu verbrennen, braucht unser Stoffwechsel verschiedene „Zünder“. Zu diesen „Fatburnern“ gehören z. B. Hormone und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wie Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiße.
- Fett ist aber nicht nur Energieträger, es liefert auch Rohstoffe für den Bau verschiedener Körpersubstanzen und die Vitamine A, D, E und K.
- Vermeiden Sie den gleichzeitigen Genuss von Kohlenhydraten und Fetten
- Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, dass bei dieser Menge auch die versteckten Fette mitgezählt werden müssen.

Täglicher Fett-Bedarf

Erwachsenen wird empfohlen, unter 35 Prozent der täglichen Nahrung in Form von Fetten zu sich zu nehmen. Davon gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren <10%, bei erhöhtem Cholesterin (LDL) <8%, mehrfach ungesättigte Fettsäuren 7-8%, einfach ungesättigte Fettsäuren 10-20%, Cholesterin <300mg/Tag. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Omega-3-Fettsäuren diese gehören sowohl zu den ungesättigten als auch zu den essenziellen, das heißt lebensnotwendigen, Fettsäuren. Im Gegensatz zu vielen anderen Fettsäuren können Omega-3-Fettsäuren nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Daher muss man sie mit der Nahrung zuführen. Das optimale Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren sollte bei 10:1 liegen in Deutschland liegt das Verhältnis 20:1. Bedeutung von Omega 3 Fettsäuren für die Gesundheit

Omega 6

Linolsäure

↓

Blutdruck ↑

Gefäßdurchmesser ↓

Entzündungen ↑

Blutviskosität ↑

Omega 3

Alpha-Linolensäure

↓

Blutdruck ↓

Gefäßdurchmesser ↑

Entzündungen ↓

Blutviskosität ↓

Achtung!

Die Deutschen sind nicht allein fett vom Fett Die Hauptursache für die Zunahme des Übergewichts – verbunden mit der Zunahme der Zivilisationskrankheiten – liegt in der übermäßigen Zufuhr von Zucker Die schlimmste Kombination ist die gleichzeitige Aufnahme von Zucker und Fett

Wieviele Omega 3 Fettsäuren soll man zu sich nehmen?

Für eine sinnvolle Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wird für Erwachsene ein täglicher Bedarf von etwa 300 Milligramm (0,3 g) empfohlen. Das entspricht etwa zwei Fischmahlzeiten in der Woche mit je 200 Gramm Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Sardine, Sardelle oder Thunfisch.

Welche Bedeutung haben Fette bei m Cholesterin im Körper?

Den fettähnlichen Stoff Cholesterin müssen wir nur zum Teil über die Nahrung aufnehmen. Zwei Drittel des Gesamtcholesterins kann der Körper in der Leber selbst herstellen. Insgesamt findet sich 150 bis 200 Milligramm Cholesterin pro Deziliter im Blut, es setzt sich aus gesundem HDL-Cholesterin und schädlichem LDL-Cholesterin zusammen. Pflanzenölen wie Soja-, Maiskeim-, Weizenkeim- oder Distelöl. senken den Cholesterinspiegel und beugen so Arteriosklerose vor.

Wie gefährlich sind Transfettsäuren wirklich?

Transfettsäuren wirken sich doppelt schlecht auf die Blutfettwerte. Sie erhöhen die Menge des schädlichen LDL-Cholesterins und reduzieren das gute HDL-Cholesterin. Das begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfettsäuren stammen natürlicherweise aus Milchprodukten wie Butter und Milch. Darin sind allerdings nur geringe Mengen enthalten. Weitaus höher ist der Gehalt in den teilweise gehärteten Pflanzenfetten.

Was ist möglich?

Um ein Kilo Fettgewebe zu verlieren, muss man 7000 Kalorien einsparen. Wer seine Energieaufnahme um etwa 500 Kalorien am Tag reduziert, kann also mit einer Gewichtsabnahme von einem Pfund pro Woche rechnen

Fette

Die Fette gehören zu den Grundnahrungsmitteln, aus denen unser Körper Energie gewinnt. Aber gerade zur Energiegewinnung ist Fett nicht unbedingt erforderlich, weil wir unseren Energiebedarf in der Regel durch Kohlenhydrate decken können. Zu viel Energie wird in Depots gelagert und wartet dort auf den Verbrauch. Da aber bei einer körperlichen Anstrengung zuerst die Energie aus Kohlenhydraten verbraucht wird, werden unsere Fettlager meistens immer größer. Energie aus den Fettdepots wird erst nach einer halben Stunde körperlicher Arbeit (oder Sport) verbraucht und auch nur dann, wenn in dieser Zeit keine Pause eingelegt wurde. Trotzdem braucht der Mensch Fett zum Leben. Fett enthält Fettsäuren und die benötigt der Körper zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung des Organismus. Bei einem Mangel an Fettsäuren kommt es zu Hautveränderungen, schweren Störungen des Wasserhaushaltes, Fortpflanzungsstörungen und Organveränderungen. In Deutschland besteht jedoch kaum die Gefahr einer Unterversorgung.

Funktionen

- Unverzichtbarer Energielieferant
- Bausubstanz (z.B. Zellmembran)
- Isolation (z.B. Niere)
- Mechanischer Schutz (z.B. Unterhaut)
- Transport lebenswichtiger Vitamine
- Ausgangssubstanz (z.B. Hormone)



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



**Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.**

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Fette



Aufgabe:

Sparen Sie Fette durch bewusstes Einkaufen von fettarmen Lebensmitteln!!!