

## Was sind Fette überhaupt?

Zu den Fetten gehören einerseits die Fette in der Nahrung und andererseits die Fette in unserem Körper – Fette, die bei Raumtemperatur flüssig werden, nennt man Öle.

Wenn man von Fetten spricht, sind also nicht nur die unerwünschten Fettpolster im Körper gemeint. **Im Gegenteil:** Hochwertige Fette sind unverzichtbar und lebensnotwendig. Sie sind lebenswichtig für unser Gehirn, unsere Nerven, für jede einzelne Zelle und damit für unsere Gesundheit.

Fehlen nun ganz generell Fette in der Nahrung wie z.B. bei fettarmer oder gar fettfreien Diäten, fehlen bestimmte Fettsäuren oder manche sind im Überschuss vorhanden. Dann kann sowohl ein Mangel oder ein Überschuss zu unterschiedlichen Symptomen bis hin zu schwerwiegenden Krankheiten führen.

**Beispiel:** Haarausfall, Hautprobleme, Bluthochdruck, rheumatische Erkrankungen, Allergien u.v.m

## Fette sind Energielieferanten und Energiespeicher

Fette sind die energiereichsten Nährstoffe in unserer Nahrung. Sie liefern mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate.

**Beispiel:** In einer 70 KG schweren Person sind normalerweise bis zu 10 KG Fett in Form von Triglyceriden im Körper gespeichert.

Dieses Speicherfett befindet sich in den sog. Fettdepots wie z.B. das Unterhautfettgewebe und dem Bauchraum. Ist hier zu viel Fett eingelagert, dann leidet darunter u.a. das Verdauungssystem sowie viele andere Organe.

Fast alle Zellen besitzen die Fähigkeit, Fette zu speichern.

Fette sind ein wichtiger Bestandteil und dienen zum Aufbau bestimmten Körperbausteinen.

Hierzu benötigt der Körper insbesondere die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Nervensystem z.B. besteht zu ca. 40% aus solchen Fetten.

## Fette haben eine Schutzfunktion

Das Fettgewebe unter der Haut bildet eine Isolierschicht und verhindert so den Wärmeverlust. Zudem schützt es unsere inneren Organe.

Fette stellen das Lösemittel für die Fettlöslichen Vitamine E, D, K, A dar.

Ohne Fette könnten diese lebenswichtigen Vitamine vom Körper nicht aufgenommen werden. Eine extrem fettarme Ernährung führt folglich zu Vitaminmangelzuständen.

### Es gibt 3 Kategorien von Fettsäuren

- **Gesättigte** – Diese findet man z.B. in Butter, Milch, Käse, Wurst, Speck und Fleisch sowie in Palmfett und Kokosfett
- **Einfach ungesättigte** – findet man z.B. in Olivenöl, Pflanzenöl, Nüssen, Samen, Butter, und Käse
- **Mehrfach ungesättigte** – sind hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmittel, wie z.B. Distelöl, Sojaöl, Leinöl, Hanföl, Nüssen, Samen sowie in fettem Meeresfisch enthalten. Selbst in Früchten, Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse (je nach Qualität) sind kleine Mengen vorhanden
- **Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden in Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren unterteilt und sind für den Körper lebensnotwendig – In Form von Öl bleiben sie auch im Kühlschrank flüssig**

Die chemische Struktur entscheidet über den Begriff «gesättigte» oder «ungesättigte» Fettsäuren

Fettsäuren sind organische Säuren, welche unterschiedliche Kohlenstoffverbindungen haben – Fettsäuren sind also eine Art Ketten aus ein oder mehreren verknüpften Substanzen.

### Der Light-Wahn

Je fettarmer ein Produkt ist, umso gesünder ist es auch – so glaubt man zumindest

Bei verarbeiteten Produkten wie z.B. Margarine verwendet man eine bunte Mischung aus pflanzlichen Ölen, die ursprünglich flüssig sind und durch einen chemischen Prozess streichfähig gemacht werden. Die Öle werden raffiniert und anschliessend gehärtet.

**Was heisst das:** Beim Raffinationsprozess werden die Öle entschleimt, entsäuert, gebleicht und mit Geschmacks- und Duftstoffen versetzt. Die Öle werden auf über 200° erhitzt. Zudem werden Dampf, hoher Druck und Chemikalien eingesetzt.

Somit hat z.B. Margarine nichts mehr mit einem naturbelassenen Produkt zu tun. Im Gegenteil – stark industriell verarbeitet!

### Welche Fette sind nun gesund? – Qualität und Menge macht den Unterschied

Je naturbelassener ein Produkt ist, umso besser für unsere Gesundheit

### Beispiel:

- BIO Rohmilchbutter oder Süsrahmbutter anstatt Margarine
- BIO Rohmilchkäse anstatt past. oder Käse aus thermischer Milch
- BIO Vollrahm anstatt veränderte Lightprodukte
- Mandeln, Nüsse, Kerne, Samen, Kokosfett, Leinöl, Hanföl, Ghee u.v.m.

Öle mit einem ausgezeichneten Omega-3 und Omega-6 Fettsäureverhältnis (ca. 3 bis 5:1) wie z.B. Leinöl und Hanföl, dürfen auf keinen Fall erhitzt werden. Dabei würde eine chemische Reaktion ausgelöst und damit gesundheitsschädliche Stoffe entstehen lassen. Solch hochwertige Öle sollten nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Vorteile der guten Fette:

#### Beispiel:

- Sie sorgen für flexible Blutgefäße
- Sie unterstützen die Durchblutung
- Sie können helfen den Blutdruck zu senken
- Sie wirken entzündungshemmend
- Sie unterstützen die Herz-Kreislaufgesundheit
- Sie beeinflussen den gesamten Organismus positiv

**Unsere Nahrung sollte so hochwertig, so ganzheitlich und so natürlich (unverarbeitet) wie möglich sein. Nur dann kann sie gesund und ausgewogen sein!**

