

EXPERTEN-TIPP

Der Nährstoff FETT – Besser als sein Ruf!

Bis vor ca. 10 Jahren war die Botschaft in der „Ernährungswelt“ klar und deutlich. Nahezu alle Ernährungsexperten vertraten die Botschaften: „Fett macht fett“ oder „Fett macht krank“. In den letzten 10 Jahren sind die „schlimmen“ Kohlenhydrate immer mehr in den Fokus der Ernährungswissenschaft und Fitnessindustrie gerückt. Auch sie werden heutzutage oft „verteufelt“. – Beide Aussagen sind zu pauschal und inkorrekt! Wie in vielen Sachen im Leben macht „die Dosis das Gift“!

Nachfolgend wird fundiert Stellung zu den Aussagen „Fett macht Fett“ und „Fett macht krank“ bezogen. Die „Haupt-Mythen“ rund um die Kohlenhydrate werden in einem späteren Expertentipp aufgearbeitet.

1. „Fett macht fett“

Kein Nährstoff macht automatisch fett. Entscheidend ist immer die Kalorienbilanz unterm Strich, ob ich zu oder - abnehme!

Führt man über die Nahrung mehr Kalorien zu sich als man verbraucht (=positive Kalorienbilanz), nimmt man an Gewicht zu.

Verbraucht man jedoch mehr Kalorien als über die Nahrung zugeführt wird (=negative Kalorienbilanz), reduziert man sein Gewicht. Hierbei spielt es in erster Linie keine Rolle welcher Nährstoff bevorzugt konsumiert oder reduziert wird!

Angenommen Person XY führt eine sehr fettarme Ernährungsweise mit dem Ziel ihre tägliche Kalorienaufnahme zu reduzieren durch. Nach einigen Wochen stellt die Person fest, dass Sie nicht abgenommen hat. Wie ist dieses Phänomen zu erklären?



Hierfür gibt es drei Hauptgründe:

- Viele Personen kompensieren unbewusst eine strikte monotone Fettreduzierung mit einem Mehrkonsum an Kohlenhydraten und Eiweiß.
- Die Portionsgröße wird außer Acht gelassen, treu nach dem Motto: „Jetzt ernähre ich mich fettarm, also kann ich auch etwas mehr essen.“
- Fettarm bedeutet nicht automatisch kalorienarm. So weisen beispielsweise fettarmes Müsli häufig mehr als 300 kcal auf 100 g auf.

Für die Praxis bedeutet dies, dass die alleinige Reduzierung eines Nährstoffes (egal ob Fett oder neuerdings Kohlenhydrate) meist keine dauerhaften Ergebnisse in der Gewichtsabnahme bringen, sondern eine fundierte Gesamtstrategie benötigt wird!

Fazit: „Fett alleine macht nicht fett!“

2. Fett macht krank“

In unserer Nahrung existieren viele Arten von Fett. Zum einen gibt es die *einfach gesättigten Fettsäuren* (vorkommend zum Beispiel in Olivenöl, Rapsöl, Nüssen, Samen), die *gesättigten Fettsäuren* (vorkommend zum Beispiel in Butter, Sahne, Fleisch, Wurst und Kokosnussfett) und die *mehrfach ungesättigten Fettsäuren* Omega-3 (EPA und DHA) und Omega-6 (ARA).

Omega-3-Fettsäuren sind vor allem enthalten in Leinsamen-, Soja-, Walnuss – und Rapsöl, aber auch in Makrele, Lachs, Hering usw.). Omega-6-Fettsäuren (ARA) sind vor allem vorkommend in Mais- oder Sonnenblumenöl.

Lange Zeit galten gesättigte Fettsäuren als ungesund und sollte daher gemieden werden.

Neuere Erkenntnisse unterstützen diese These jedoch nicht mehr, und kommen zu dem Ergebnisse, dass nur die künstlich hergestellten Transfettsäuren für die Gesundheit unzutraglich seien (vgl. GONDER et al, 2010). Transfettsäuren entstehen bei der Fetthärtung und befinden sich häufig in Lebensmitteln wie Margarine, Brat – und Backfette und Nuss-Nougat-Cremes, Chips usw. Auf der Lebensmittelverpackung sind sie als gehärtet bzw. teilgehärtet Fette deklariert. Transfettsäuren begünstigen das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem sie u. a. den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und den „guten“ HDL- Cholesterinspiegel senken. Ferner erhöhen Sie bei hohem Konsum das Krebsrisiko.

Alle anderen Fette braucht der Körper für verschiedene Funktionen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang ein ausgewogenes Verhältnis der einzelnen Fette. Dabei sollte insbesondere auf das Verhältnis zwischen Omega6- und Omega3-Fetten geachtet werden. Aus letztgenannten Fetten werden im Körper Gewebshormone gebildet, die häufig Gegenspieler füreinander sind. So entstehen aus Omega-6, entzündungsfördernde Stoffe, die zur Abwehr von Krankheitserregern gebraucht werden und aus Omega3 entzündungshemmende Stoffe, welche diese Reaktion abbremsen. Um diese Prozesse optimal zu steuern, ist jedoch richtiges Verhältnis dieser beiden Fettsäuren anzustreben! Ideal wäre ein Verhältnis von 2:1 bis maximal 5:1 (Omega6 zu Omega3). In den westlichen Industrieländern liegt das Verhältnis jedoch nicht selten bei 15:1. Das bedeutet unsere Durchschnittsnahrung enthält über den hohen Konsum von ungünstigen Ölen wie bspw. Sonnenblumenöl (Verhältnis 120:1), Fertigprodukte usw. einen deutlich zu hohen Anteil an Omega6 Fetten, und meist einen zu geringen Anteil an Omega3 Fetten.

Dieses ungünstige Verhältnis gilt als Risikofaktor für chronische Erkrankungen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen, wie etwa Rheuma und Neurodermitis, aber auch der Arteriosklerose.

Die Omega-3-Fettsäuren kommen in nennenswerter Menge nur in fetthaltigem Fisch aus kalten Meeren sowie in Leinöl und Hanföl. Empfohlen wird dabei eine Omega3-Aufnahme von 1,0 – 1,5 g pro Tag.

Fazit: „Nicht jedes Fett macht krank!“

Abschließend hierzu einige sinnvolle Tipps für den gesunden Alltag:

- Achten Sie mehr auf Kalorien wie auf Fett in der Gewichtsabnahme
- Essen Sie mindestens 2 mal pro Woche fetthaltigen Fisch (zum Beispiel Makrele, Hering, Lachs, Sardine oder Forelle)
- Decken Sie ihren Bedarf evtl. mit Omega-3 Fischölkapseln
- Verwenden Sie in der Küche primär Raps- und Olivenöl. Für die kalte Küchen können Sie zu dem Leinöl verwenden (sehr hoher Anteil an Omega3)

Mit besten Grüßen

Julia Klauck

B. A. Ernährungsberatung

Hill-Fitness-Team