

# Öle, Fette und Nüsse

## Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z. B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z. B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

## Eigenschaften

Öle, Fette und Nüsse sollten täglich verzehrt werden, da sie dem Körper Vitamin E, essentielle Fettsäuren und bestimmte sekundäre pflanzliche Stoffe zuführen; sie sind jedoch mit Mass zu konsumieren, da Fett der energiereichste Nährstoff (9 kcal pro Gramm) ist.

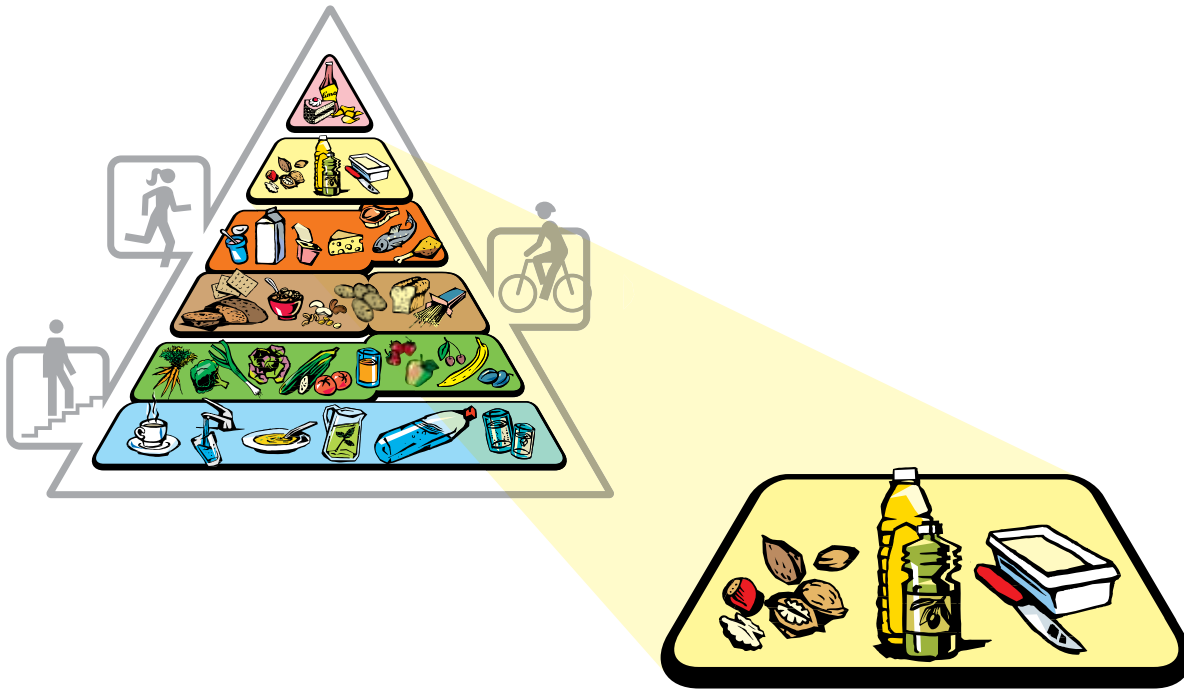
In qualitativer Hinsicht unterscheiden sich die Fette durch die Art der Fettsäuren, aus denen sie sich zusammensetzen. Fettsäuren können gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nennt man auch essentielle Fettsäuren, da sie für zahlreiche Funktionen des Organismus unerlässlich sind und vom Körper nicht selber hergestellt werden können. Zu diesen essentiellen Fettsäuren gehören die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren. Für die Gesundheit ist es am besten, wenn die verschiedenen Fettsäuren, die aus Ölen, Fetten und Nüssen sowie aus anderen Lebensmitteln zugeführt werden, in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen.

## Statistik

Beitrag von Ölen, Fetten und Nüssen sowie den übrigen Nahrungsmittelgruppen zum Fettkonsum der Schweizer Bevölkerung

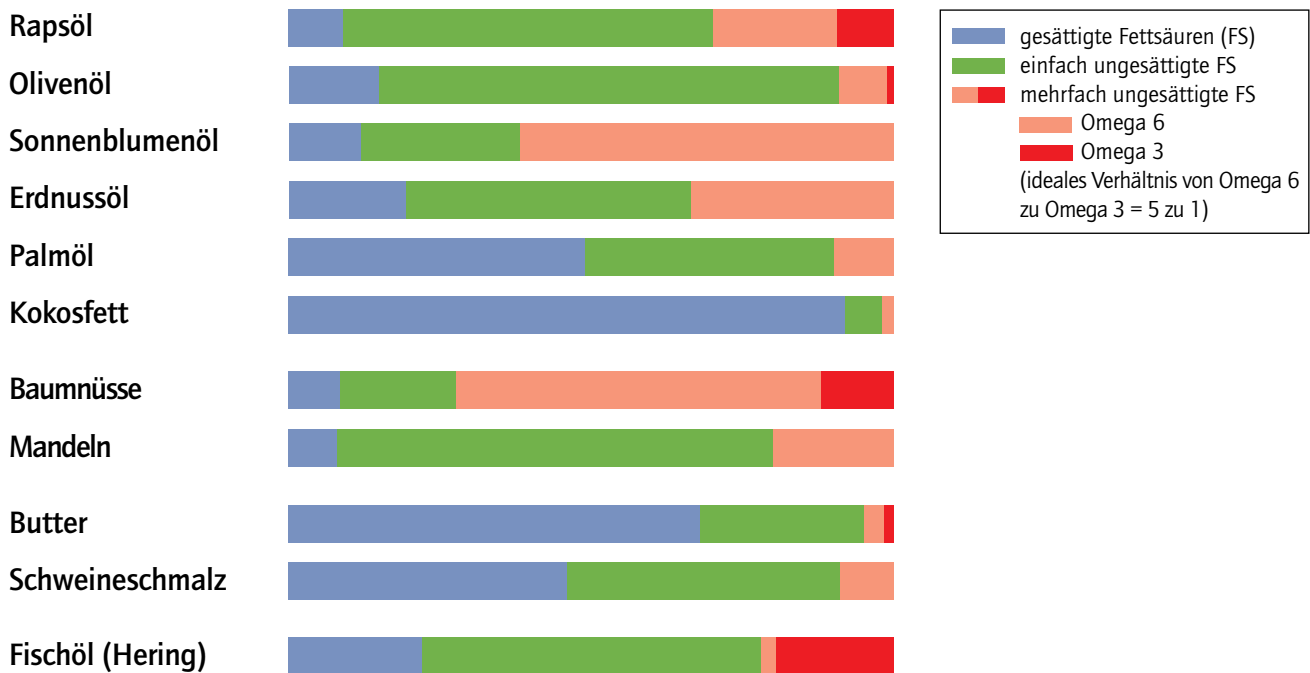


QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

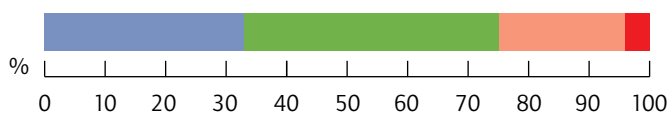


## Wissen

### Fettsäurezusammensetzung verschiedener Fette



### Ideale Verteilung der Fettsäuren in unserer Ernährung



QUELLEN: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE, SGE, 2005/DACH-REFERENZWERTE FÜR DIE NÄHRSTOFFZUFUHR, 1. AUFLAGE 2000/SOUCI-FACHMANN-KRAUT, 2002