

Gesättigte Fettsäuren

Laurinsäure, Myristinsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure

- Gesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequellen. Einzelne gesättigte Fettsäuren (Laurin-, Myristin-, Palmitinsäure) können einen ungünstigen Einfluss auf die Blutfette haben.

Zufuhrempfehlung

- Maximal $\frac{1}{3}$ der Fettzufuhr bzw. max. 10% der täglichen Energiezufuhr

Quellen

Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Milch und Milchprodukte, Kokosfett, Palmkernfett, industriell verarbeitete Fette (Fertigprodukte)

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Ölsäure, Palmitoleinsäure

- Einfach ungesättigte Fettsäuren dienen dem Körper als Energiequelle. Sie besitzen einen günstigen Einfluss auf die Blutfette.

Zufuhrempfehlung

- Mindestens $\frac{1}{3}$ der Fettzufuhr bzw. mind. 10% der täglichen Energiezufuhr

Quellen

Oliven(öl), Rapsöl, High-Oleic-Sonnenblumenöl, Erdnuss(öl), Avocados, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Omega-3: Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA)

Omega-6: Linolsäure, Arachidonsäure

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können dem Körper als Energiequelle dienen. In erster Linie erfüllen sie jedoch zahlreiche Funktionen im Körper. Sie sind unter anderem Ausgangssubstanz zur Herstellung wichtiger Gewebshormone (Regulation von Entzündungsprozessen, Immunsystem) und besitzen einen günstigen Einfluss auf die Blutfette.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell und müssen daher in ausreichender Menge zugeführt werden. Dabei ist besonders das Verhältnis der beiden Untergruppen (Omega-6 und Omega-3) zueinander wichtig.

Zufuhrempfehlung

- Ca. $\frac{1}{3}$ der Fettzufuhr bzw. 7–10% der täglichen Energiezufuhr
- Das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren (bzw. von Linol- zu Alpha-Linolensäure) sollte maximal 5 zu 1 betragen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Quellen für Omega-3

- Pflanzliche Nahrungsmittel wie Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Baumnüsse, dunkelgrüne Blattgemüse ➔ Alpha-Linolensäure
- Tierische Nahrungsmittel* wie fettreiche Fische ➔ EPA, DHA

Quellen für Omega-6

- Pflanzliche Nahrungsmittel wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Traubenkernöl ➔ Linolsäure
- Tierische Nahrungsmittel* wie Fleisch, Butter, Milch- und Milchprodukte, Eigelb ➔ Arachidonsäure

* Der Gehalt an den verschiedenen Fettsäuren wird durch die Art der Fütterung beeinflusst und ist dadurch auch je nach geografischer Region unterschiedlich.

Trans-Fettsäuren

- Trans-Fettsäuren sind Übergangsprodukte zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren. Sie entstehen durch bakterielle Fermentation im Pansen von Wiederkäuern sowie bei der industriellen Teilhärtung von Ölen. Trans-Fettsäuren verhalten sich im Körper ähnlich wie gesättigte Fettsäuren und besitzen dadurch auch deren negative Eigenschaften.

Zufuhrempfehlung

- Zufuhr möglichst gering halten, d.h. weniger als 1% der täglichen Energiezufuhr.

Quellen

Butter, Milch- und Milchprodukte, Erzeugnisse, welche (teilweise) gehärtete Fette enthalten (z.B. Margarinen, Backwaren, Riegel)

Cholesterin

- Cholesterin ist ein Lipid. Es ist nur in tierischen Nahrungsmitteln zu finden. Der menschliche Organismus stellt Cholesterin auch selber her. Cholesterin übt wichtige Funktionen aus (z.B. Aufbau von Vitamin D, verschiedenen Hormonen, Gallensäuren).
- Der Einfluss von Nahrungscholesterin auf die Blutfettwerte wurde lange überschätzt und ist sehr individuell.

Zufuhrempfehlung

- Nicht wesentlich mehr als 300 mg pro Tag.

Quellen

Butter, Milch- und Milchprodukte, Eigelb, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Innereien, Fleisch- und Wurstwaren