

Fette



Fette

Eigenschaften

- Fette gehören zu den Lipiden, einer heterogenen Gruppe von Substanzen, die in Wasser nicht löslich sind.
- Zu den Lipiden werden u.a. Triglyzeride (Nahrungsfette), Phospholipide (z.B. Lecithin), Steroide (z.B. Cholesterin) sowie die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K gezählt.

Aufbau

- Nahrungsfette (Triglyzeride) bestehen aus Glycerin und je drei Fettsäuren.
- Fettsäuren können in drei Hauptgruppen unterteilt werden:
 - Gesättigte Fettsäuren: Sie kommen v.a. in tierischen Nahrungsmitteln vor.
 - Einfach ungesättigte Fettsäuren: Sie kommen v.a. in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.
 - Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Sie kommen v.a. in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Sie sind essentiell. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können weiter in Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren unterteilt werden.

Fette

Funktionen

- Triglyzeride sind mit 9 kcal/g die wichtigsten Energie-lieferanten und der einzige Langzeitenergiespeicher des Menschen.
- Triglyzeride und Phospholipide sind Bestandteile von Zellmembranen.
- Fettgewebe dient als Isolation der inneren Organe und ist an der Thermoregulation des Körpers beteiligt.

Fette

Referenzwerte für die Fettzufuhr (Richtwerte, in % der täglichen Energiezufuhr)



Kinder	Mädchen 30–35%	Knaben 30–35%
Jugendliche	Mädchen 30%	Knaben 30%
Erwachsene	Frauen 30%	Männer 30%
Schwangere (ab 4. Monat)	30–35%	
Stillende	30–35%	

Ein Fettanteil von 30% entspricht bei einem Energiebedarf von 2000 kcal 65 g Fett, bei einem Energiebedarf von 3000 kcal 100 g Fett.

Fette

10 g Fett sind enthalten in:

Sichtbare Fette

	12 g	Butter oder Margarine
	12 g	Mayonnaise
	26 g	Rohspeck
	29 g	Vollrahm

Versteckte Fette

	16 g	Baumnüssen
	31 g	Greyerzer
	30 g	Pommes Chips
	30 g	Milchschokolade
	44 g	Cervelat
	47 g	Gipfeli
	75 g	Lachs (frisch)
	130 g	Kalbskotelett
	3,3 kg	frischem Gemüse