



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Fette



2015

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Fette

## Eigenschaften

- Zu den Fetten werden u.a. Triglyceride (Nahrungsfette), Phospholipide (z.B. Lecithin) und Cholesterin gezählt.
- 90 % des Nahrungs- und Körperfetts sind Triglyceride.
- Fette sind in Wasser nicht löslich.
- Fett ist Transporteur für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- Fett ist Träger von Geschmacks- und Aromastoffen.

# Fette

## Aufbau

- Nahrungsfette (Triglyzeride) bestehen aus Glycerin und je drei Fettsäuren.
- Fettsäuren können in drei Hauptgruppen unterteilt werden:
  - Gesättigte Fettsäuren
  - Einfach ungesättigte Fettsäuren
  - Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind als einzige Fettsäuren essenziell, d. h. sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

# Fette

## Funktionen

- Triglyzeride sind mit 9 kcal/g die energiereichsten Nährstoffe.
- Triglyzeride und Phospholipide sind Bestandteile von Zellmembranen.
- Fettgewebe dient als Isolation und Polster der inneren Organe.
- Das Fettgewebe ist an der Thermoregulation des Körpers beteiligt.
- Das Fettgewebe ist ein wichtiger Energiespeicher im Körper.

# Fette

## Empfehlungen (EEK\* 2012)

- 20 – 35 % (max. 40 %) der täglichen Energiezufuhr, z.B. 44 – 78 g/max. 89 g Fett pro Tag bei 2000 kcal.
- Fettqualität beachten (% der täglichen Energiezufuhr):
  - Gesättigte Fettsäuren: < 10 %
  - Einfach ungesättigte Fettsäuren: 10 – 15 % (max. 20 %)
  - Essenzielle Omega-3-Fettsäuren: ca. 0.7 %  
(Bereich 0.5 – 2 %, dies entspricht 1 – 4.4 g/2000 kcal)
  - Essenzielle Omega-6-Fettsäuren: 2.5 – 9 %  
(max. 20 g/2000 kcal)

\* Eidgenössische Ernährungskommission

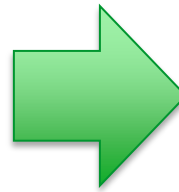
# Fette

## 10 g Fett sind enthalten in:

- 15 g Baumnüsse
- 30 g Milkschokolade
- 30 g Greyerzer, vollfett
- 75 g Lachs (Zucht), frisch
  
- 10 g Öl
- 12 g Butter oder Margarine



als versteckte Fette




als sichtbare Fette

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)