



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

Fette



2019

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

Fette

Eigenschaften

- Zu den Fetten werden u.a. Triglyzeride (Nahrungsfette), Phospholipide (z.B. Lecithin) und Cholesterin gezählt.
- 90 % des Nahrungs- und Körperfetts sind Triglyzeride.
- 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 Glyzerin 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

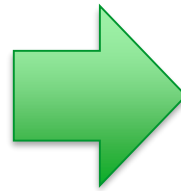
10 g Fett sind enthalten in:

- 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)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch