

Zusatzinformationen Fette – **Gesättigte Fettsäuren**

Beispiele: Laurinsäure, Myristinsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure.

Funktion: Gesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Zufuhrempfehlungen (EEK* 2012): Max. 10 % der täglichen Energiezufuhr.

Quellen: Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Milch und Milchprodukte, Kokosfett, Palmkernfett.

* Eidgenössische Ernährungscommission

Zusatzinformationen Fette – Einfach ungesättigte Fettsäuren

Beispiele: Ölsäure, Palmitoleinsäure.

Funktion: Einfach ungesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Zufuhrempfehlungen (EEK* 2012): 10 – 15 % (max. 20 %) der täglichen Energiezufuhr.

Quellen: Oliven(öl), Rapsöl, HOLL-Rapsöl, Erdnuss(öl), High-Oleic-Sonnenblumenöl, Avocados, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien.

* Eidgenössische Ernährungskommission

Zusatzinformationen Fette – **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Beispiele:

- Omega-3-Fettsäuren: Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA).
- Omega-6-Fettsäuren: Linolsäure, Arachidonsäure.

Funktionen:

- Ausgangssubstanz zur Herstellung wichtiger Gewebshormone z.B. zur Regulation von Entzündungsprozessen.
- DHA: Entwicklung des Gehirns.
- DHA: normale Funktion von Herz und Immunsystem.

Zusatzinformationen Fette – **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Zufuhrempfehlungen (EEK* 2012):

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell und müssen daher in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden.

- Omega-3-Fettsäuren: ca. 0.7 % (Bereich 0.5 – 2 % des Tagesenergiebedarfs, bezogen auf 2000 Kcal: 1 – 4.4 g.
- EPA + DHA: 500 mg
- Omega-6-Fettsäuren: 2.5 – 9 % des Tagesenergiebedarfs, bezogen auf 2000 Kcal: max. 20 g.

* Eidgenössische Ernährungskommission

Zusatzinformationen Fette – **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Quellen für Omega-3-Fettsäuren:

- Alpha-Linolensäure: Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Baumnüsse, Blattgemüse
- EPA, DHA: fettreicher Fisch (z.B. Lachs), Mikroalgen

Quellen für Omega-6-Fettsäuren:

- Linolsäure: Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl
- Arachidonsäure: Fleisch*, Butter*, Milch*, Milchprodukte*, Eigelb*

*Der Gehalt einzelner Fettsäuren in tierischen Produkten wird durch die Futtermittel beeinflusst.

Zusatzinformationen Fette – Trans-Fettsäuren (TFA)

Trans-Fettsäuren sind veränderte ungesättigte Fettsäuren. Industrielle Trans-Fettsäuren haben einen ungünstigen Einfluss auf die Blutfette und steigern dadurch das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Entstehung:

- Industrielle Teilhärtung, Raffination und Desodorierung von Ölen.
- Im Haushalt durch zu hohe Hitzeeinwirkung auf Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.
- Natürlicherweise im Verdauungssystem (Pansen) von Wiederkäuern (Rind, Schaf, Ziege) gebildet durch die darin enthaltenen Bakterien.

Zusatzinformationen Fette – Trans-Fettsäuren (TFA)

Zufuhrempfehlung:

- Die durch industrielle Teilhärtung entstandenen Trans-Fettsäuren sollten in möglichst kleinen Mengen zugeführt werden.
- Laut Gesetz dürfen max. 2g TFA pro 100g pflanzliches Speiseöl enthalten sein.

Quellen:

- Industrielle Produkte: Erzeugnisse, welche teilweise gehärtete Fette enthalten (z.B. Backwaren, Müesliriegel etc.).
- Natürliche Quellen: Butter, Milch- und Milchprodukte, Fleisch.

Zusatzinformationen Fette - Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz. Es ist nur in tierischen Nahrungsmitteln zu finden und wird vom menschlichen Organismus auch selber hergestellt.

Der Einfluss von Nahrungscholesterin auf die Blutfettwerte wurde lange überschätzt und ist individuell variabel.

Funktionen:

- Aufbau der Zellmembranen.
- Bildung von Sexualhormonen, Vitamin D, Gallensäure.

Zusatzinformationen Fette - Cholesterin

Zufuhrempfehlung (EEK* 2012):

- Aus wissenschaftlicher Sicht kann keine konkrete Beschränkung der Cholesterinzufuhr in mg pro Tag angegeben werden.

Quellen:

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

* Eidgenössische Ernährungskommission

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 