

infoGraph#15: **FETTE** QUALITATIVE ASPEKTE

► **Fett** ist der Nährstoff mit dem höchsten Energiegehalt. **Fette** bestehen hauptsächlich aus Tri-glyceriden. Dabei handelt es sich um ein Glycerinmolekül, an das drei Fettsäuren gebunden sind.

1 Die Familie der Fettsäuren



*Eicosapentaensäure **Docosahexaensäure

SFA ► **Gesättigte Fettsäuren** sollten in moderaten Mengen verzehrt werden. Sie kommen vor allem in Fleisch- und Milchlakt (Butter) sowie in pflanzlichen Fetten vor, die bei Raumtemperatur fest sind (Palm- und Kokosfett, Kakaobutter).

MUFA ► **Einfach ungesättigte** sollten den Hauptanteil aller Fettsäuren (in der Ernährung) ausmachen. Sie kommen in besonders grossen Mengen in bestimmten Ölen (z. B. Raps- und Olivenöl) und Nüssen (z. B. Haselnuss, Mandel) vor.

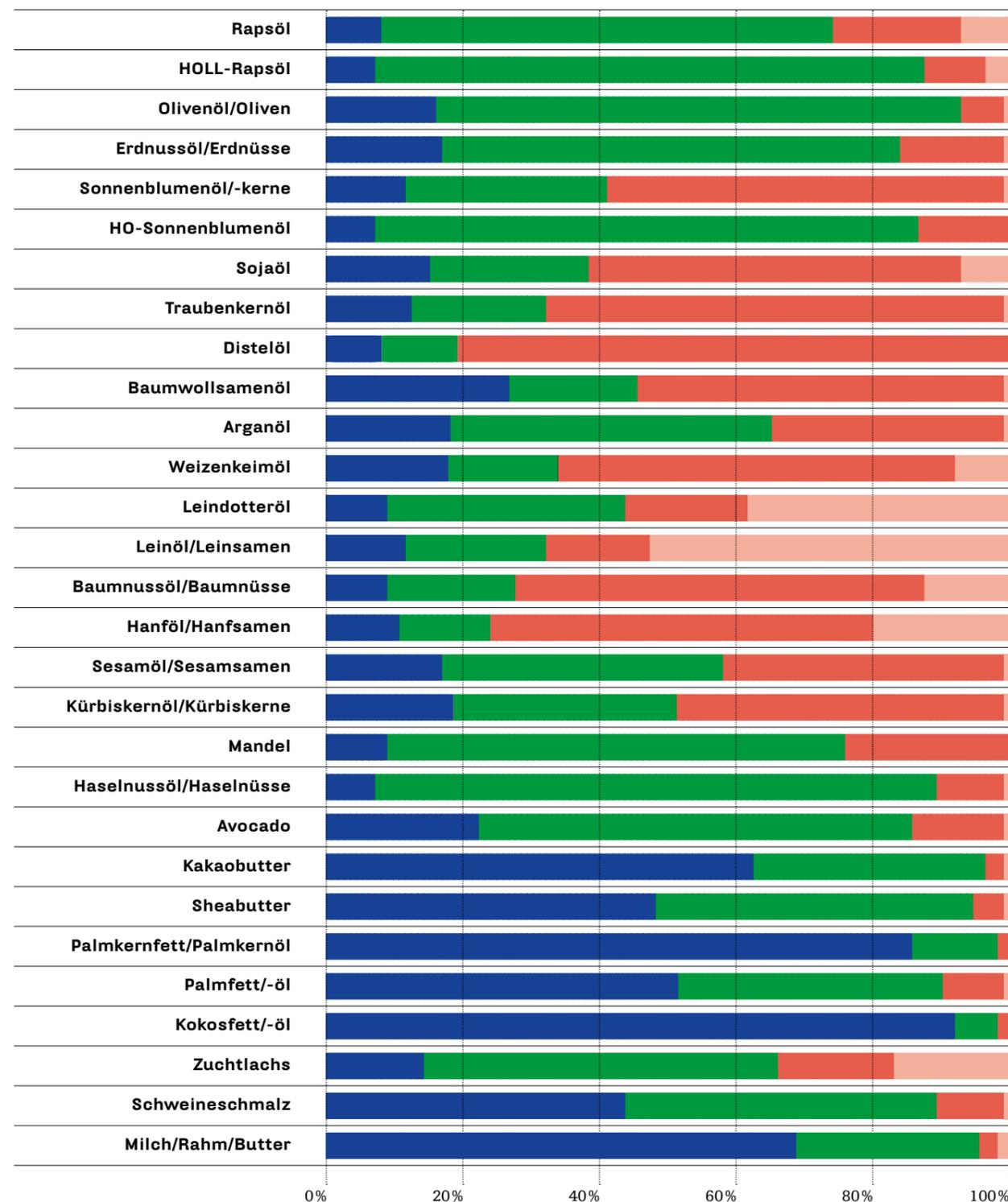
PUFA ► **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:** Linolsäure (Omega-6) und α-Linolensäure (Omega-3) sind die wichtigsten PUFA, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Sie werden als essenzielle Fettsäuren bezeichnet, da sie vom menschlichen Körper nicht synthetisiert werden können und über die Nahrung zugeführt werden müssen. Gute Quellen sind Öle, Nüsse, Samen und Kerne. Linolsäure und α-Linolensäure können im Körper in länger-kettige Fettsäuren wie Arachidonsäure (Omega-6) oder EPA und DHA (Omega-3) umgewandelt werden. Die beiden Umwandlungsketten von Omega-6- und Omega-3-Fett-

säuren stehen in Konkurrenz zueinander. Eine sehr hohe Aufnahme von Linolsäure (Omega-6) kann die Synthese von EPA und DHA (Omega-3) einschränken. Langkettige PUFA sind auch in tierischen Produkten zu finden. Arachidonsäure sind hauptsächlich in den Fetten von Fleisch und Milchprodukten vorhanden, die Fettsäuren EPA und DHA in Fisch und Meeresfrüchten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind unverzichtbar, wenn auch nur in geringen Mengen. Da die westliche Ernährung im Allgemeinen reich an Omega-6-Fettsäuren ist, empfiehlt es sich, im Alltag Öle zu verwenden, die nicht zu viel Omega-6-Fettsäuren und gleichzeitig Omega-3-Fettsäuren enthalten z. B. Raps- oder Leinöl.

Die Fettsäuren EPA und DHA ► sind fast nur in Fisch und Meeresfrüchten enthalten. Für diejenigen, die diese Lebensmittel nicht oder nur selten konsumieren, kann es in bestimmten Situationen und in Absprache mit einer Fachperson sinnvoll sein, langkettige Omega-3-Fettsäuren in Form von Kapseln (z. B. aus Mikroalgenöl) zu sich zu nehmen.

2 Die Verteilung der Fettsäuren in Nahrungsfetten



■ Gesättigte Fettsäuren
 ■ Einfach ungesättigte Fettsäuren
■ Omega-6-Fettsäuren
 ■ Omega-3-Fettsäuren