



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# Fette



# 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.

## 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.

## Fett und Fettsäuren: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (für Erwachsene, 18-65 Jahre)

|                                                            |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Fett                                                       | 20-35 % der täglichen Energiezufuhr,<br>Beispiel: 44-78 g Fett pro Tag bei 2000 kcal |
| gesättigte Fettsäuren                                      | < 10 % der täglichen Energiezufuhr<br>(entspricht maximal 22 g bei 2000 kcal)        |
| Einfach ungesättigte Fettsäuren                            | 10 – 15 % der täglichen Energiezufuhr<br>(entspricht ca. 22-33 g bei 2000 kcal)      |
| $\alpha$ -Linolensäure                                     | 0.5 % der täglichen Energiezufuhr<br>(entspricht ca. 1 g bei 2000 kcal)              |
| Eicosapentaensäure (EPA)<br>und<br>Docosahexaensäure (DHA) | 250 mg / Tag<br>(während Schwangerschaft und Stillzeit<br>zusätzlich 100-200 mg DHA) |
| Linolsäure                                                 | 4 % der täglichen Energiezufuhr<br>(entspricht ca. 9 g bei 2000 kcal)                |

Quelle: BLV, Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2022

## Fett-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

| Lebensmittel       | Fett-Gehalt<br>pro 100 g / 100 ml | Fett-Gehalt<br>pro Portion |
|--------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Rapsöl             | 90 g in 100 ml                    | 9 g pro EL (10 ml)         |
| Butter             | 82 g                              | 8 g pro EL (10 g)          |
| Baumnüsse          | 67 g                              | 17 g pro Portion (25 g)    |
| Vollrahm           | 35 g                              | 3.5 g pro 1 EL (10 g)      |
| Gruyère, vollfett  | 32 g                              | 10 g pro Portion (30 g)    |
| Milchschokolade    | 31 g                              | 6 g pro Riegel (20 g)      |
| Salami             | 30 g                              | 1 g pro Scheibe (4 g)      |
| Brunsli            | 30 g                              | 6 g pro Portion (20 g)     |
| Lachs (Zucht), roh | 16 g                              | 18 g pro Portion (110 g)   |
| Vollmilch          | 4 g in 100 ml                     | 8 g pro Glas (2 dl)        |

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**Infomaterialien**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



**Online-Shop**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Zeitschrift für Ernährung**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sge-ssn.ch**

**Wissen, was essen.**