

Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Pro Tag 1 Portion (20-30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

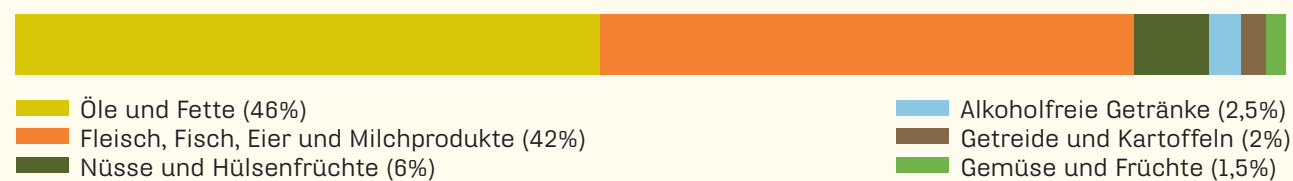
Eigenschaften

Öle, Fette und Nüsse sollten täglich verzehrt werden, da sie dem Körper Vitamin E, essentielle Fettsäuren und bestimmte sekundäre pflanzliche Stoffe zuführen; sie sind jedoch mit Mass zu konsumieren, da Fett der energiereichste Nährstoff (9 kcal pro Gramm) ist.

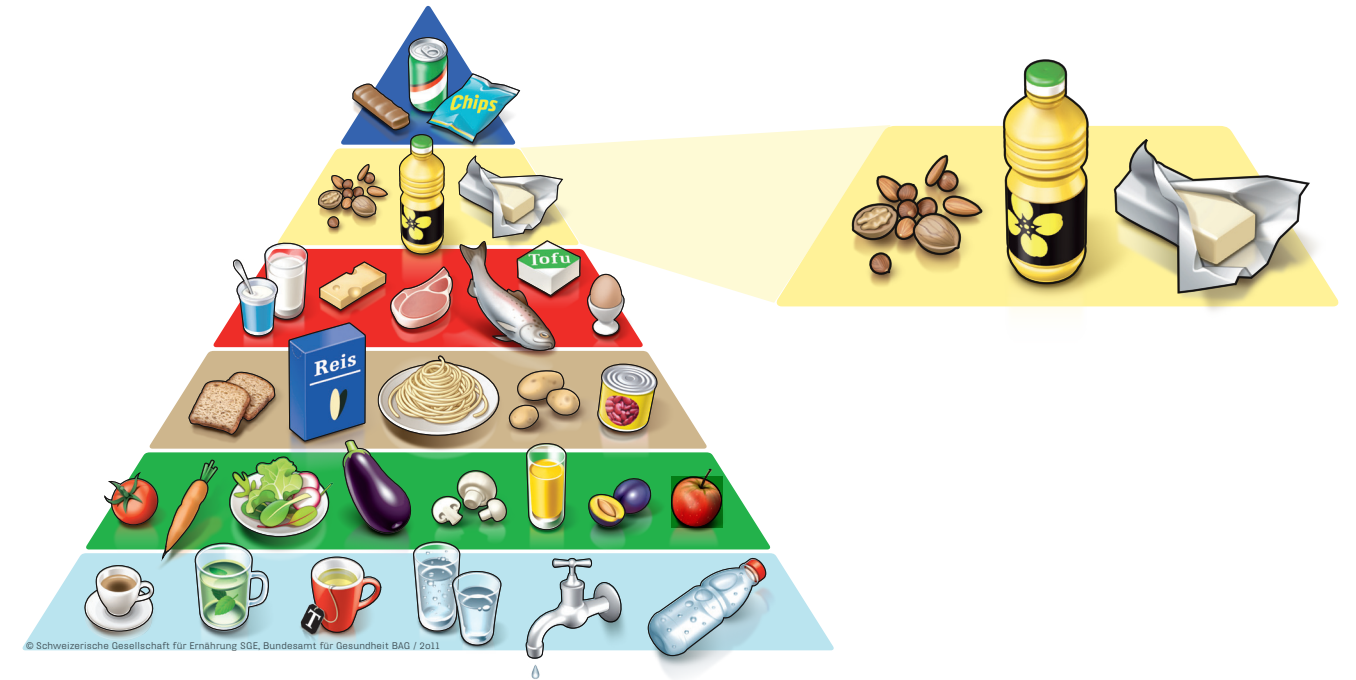
In qualitativer Hinsicht unterscheiden sich die Fette durch die Art der Fettsäuren, aus denen sie sich zusammensetzen. Fettsäuren können gesättigt, einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nennt man auch essentielle Fettsäuren, da sie für zahlreiche Funktionen des Organismus unerlässlich sind und vom Körper nicht selber hergestellt werden können. Zu diesen essentiellen Fettsäuren gehören die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren. Für die Gesundheit ist es am besten, wenn die verschiedenen Fettsäuren, die aus Ölen, Fetten und Nüssen sowie aus anderen Lebensmitteln zugeführt werden, in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen.

Statistik

Beitrag von Ölen, Fetten und Nüssen sowie den übrigen Nahrungsmittelgruppen zum Fettkonsum der Schweizer Bevölkerung

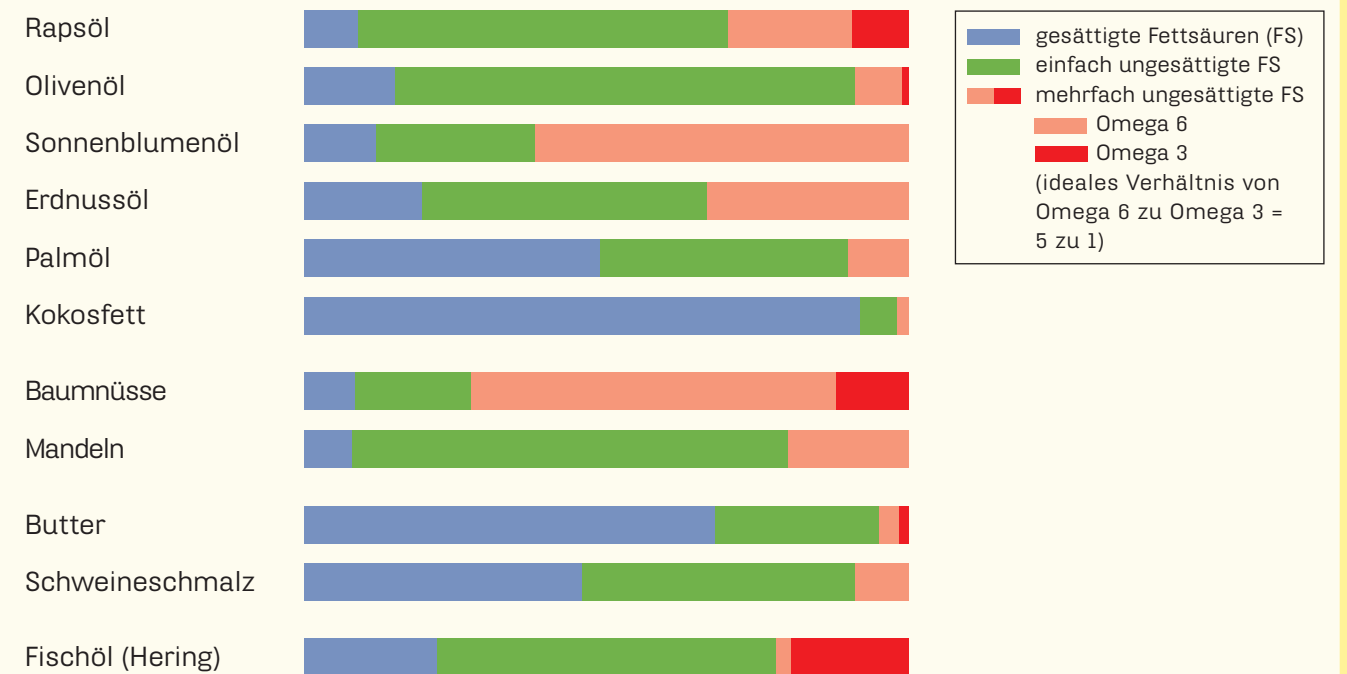


QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



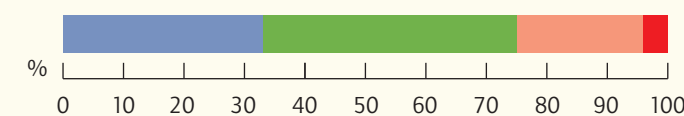
Wissen

Fettsäurezusammensetzung verschiedener Fette



■ gesättigte Fettsäuren (FS)
■ einfach ungesättigte FS
■ mehrfach ungesättigte FS
■ Omega 6
■ Omega 3
 (ideales Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 = 5 zu 1)

Ideale Verteilung der Fettsäuren in unserer Ernährung



QUELLEN: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE, SGE, 2005/DACH-REFERENZWERTE FÜR DIE NÄHRSTOFFZUFUHR, 1. AUFLAGE 2000/SOUCI-FACHMANN-KRAUT, 2002