

Zusatzinformationen Fette – **Gesättigte Fettsäuren**

Beispiele: Laurinsäure, Myristinsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure.

Funktion:

Gesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Empfehlungen für die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren_(BLV/EEK 2012): Max. 10 % der täglichen Energiezufuhr

Quellen:

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

Zusatzinformationen Fette – Einfach ungesättigte Fettsäuren

Beispiele: Ölsäure, Palmitoleinsäure.

Funktion:

Einfach ungesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Empfehlungen für die Aufnahme von einfach ungesättigten Fettsäuren (BLV/EEK 2012):

10 – 15 % (max. 20 %) der täglichen Energiezufuhr.

Quellen:

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

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**

Empfehlungen für die Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (BLV/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.

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)

Empfehlungen (BLV/EEK 2012):

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

Empfehlungen (BLV/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.

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