



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Zusatzinformationen Fette

Gesättigte Fettsäuren

Beispiele: Laurinsäure, Myristinsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure

Funktion:

Gesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Quellen:

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

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Beispiele: Ölsäure, Palmitoleinsäure

Funktion:

Einfach ungesättigte Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Quellen:

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

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

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

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

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

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.

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. 2 g TFA in 100 g 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.

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.

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.

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

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

Quelle: BLV, Schweizer Referenzwerte, 2022

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