



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

Fette



2022

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

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.

Fette

Aufbau

- Nahrungsfette (Triglyzeride) bestehen aus Glycerin 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, 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 für die Nährstoffzufuhr, 2022

Fett-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Fett-Gehalt pro 100 g / 100 ml	Fett-Gehalt pro Portion
Rapsöl	90 g	9 g pro EL (10 ml)
Butter / Margarine	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)
Milkschokolade	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	13 g	15 g pro Portion (110 g)
Vollmilch	4 g	8 g pro Glas (2 dl)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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