

Gesunde, neutrale und ungesunde Fette

Gesund: Seit jeher gelten die ungesättigten Fettsäuren als die guten Fette. Zu ihnen gehören auch die Omega-3 und die Omega-6 Fettsäuren.

Die einfach ungesättigten Fettsäuren finden sich z.B. in Olivenöl – hier spielen für den positiven Gesundheitseffekt auf das Herz-Kreislaufsystem vermutlich nicht nur dessen einfach ungesättigte Ölsäure sondern auch die zusätzlich vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe eine wichtige Rolle. Gerade die antioxidativen Polyphenole von Oliven haben z.B. in den Gefäßen eine entzündungshemmende Wirkung. Um sie zu bei der Ölproduktion zu erhalten, muss das Öl kalt gepresst werden.

Bei den mehrfach ungesättigten Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren muss man zusätzlich auf deren gute Balance achten: Etwa doppelt so viele Omega-3 Säuren sind empfehlenswert im Vergleich zu Omega-6 Fettsäuren. Das bedeutet im Alltag: mehr hochwertige Lein-, Hanf- und Walnussöle und weniger Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- und Distelöl zu benutzen

Neutral: Die gesättigten Fettsäuren wurden seit den siebziger Jahren als die großen Risikofaktoren für Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauferkrankungen gebrandmarkt. Sie finden sich ganz überwiegend in tierischen Fetten, d.h. also in Fleisch und Wurst, Käse und Butter, Schmalz und anderen Streichfetten. Als Ausnahme hierzu ist das Kokosfett mit seiner pflanzlichen Herkunft zu nennen.

Inzwischen haben neuere, größere und sorgfältigere Studien jedoch gezeigt, dass die Wirkung von gesättigten Fettsäuren gesundheitlich zumindest als neutral einzustufen ist. Es ist nun erwiesen, dass sie das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen nicht nur nicht schädigend beeinflussen, sondern teilweise sogar eine schützende Wirkung haben. Wenn du also von der Kalorienmenge her keine Sparmaßnahmen umsetzen musst, stehen einem bewussten Umgang mit diesen fettenthaltenden Lebensmitteln aus der Tierwelt keine fundierten gesundheitlichen Warnungen mehr im Wege.

Als ungesund gelten weiterhin die durch industrielle Verfahren entstandenen schlechten Transfette. Sie kommen z.B. vor in Frittierfetten, Billigmargarine, Tütensuppen, Sahneersatz, Fertig-Backwaren, manchen Müslimischungen oder Fertiggerichten. Wissenschaftlichen Studien zufolge sind sie für die Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen verantwortlich. Leider sind sie nicht kennzeichnungspflichtig, aber wenn auf der Zutatenliste der Verpackung in Zusammenhang mit Fetten/Ölen „gehärtet“ oder“ teil(-weise) gehärtet“ steht, sind sie wohl enthalten.

Aufgrund der langjährig übel beleumundeten gesättigten Fette hat sich seit den neunziger Jahren in der Lebensmittelindustrie die Herstellung von sog. Light Produkten etabliert, bei denen natürlich vorkommende Fette eines Lebensmittels stark reduziert worden sind, und dies fettärmere Produkt dann als gesundheitsfördernd angepriesen und verkauft wird. De facto sind bei solchen Verarbeitungen zumeist Fette durch diverse Zuckervarianten ersetzt worden. Aber Konsum von noch mehr Kohlenhydraten ist bekanntlich nicht förderlich, Insulinresistenz oder Diabetes vorzubeugen.