



Sieben Wochen BEWUSST(er)

Faktencheck Fette

Fett gilt bekanntlich als Geschmacksträger und ist zudem ein lebenswichtiger Nahrungsbaustein für uns Menschen. Jedoch haben wir sicherlich alle schon einmal die Begrifflichkeiten „gute“ und „schlechte“ Fette gehört.

Während einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren als „gute“ Fette gelten, zählen gesättigte Fettsäuren zu den „schlechten“ Fetten.

Nüsse, Avocados oder Olivenöl enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper und senken zudem den Cholesterinspiegel.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind u. a. wichtig für gesunde Zellwände, das Gehirn oder einen gesunden Blutdruck. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da diese nicht vom Körper selbst hergestellt werden können. Als Omega-6-Fettsäuren sind sie z. B. in Sonnenblumenöl, Milchprodukten sowie Fleisch und als Omega-3-Fettsäuren z. B. in Leinöl und fettem Fisch enthalten.

Gesättigte Fettsäuren sind z. B. in Fleisch, Eiern und Milchprodukten enthalten. Auch sie übernehmen eine wichtige Funktion im Körper und dienen z. B. als Botenstoffe für das Nervensystem. Im Übermaß können sie aber den Cholesterinspiegel erhöhen und folglich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes steigern. Somit sollte lediglich ein Verzehr in Maßen erfolgen.

Wer gern in den Genuss von Pizza, Pommes, Chips und Co. kommt und denkt, dass auch diese Fette wichtige Funktionen in unserem Körper übernehmen, wird an dieser Stelle leider enttäuscht. Die sogenannten Transfette sind tatsächlich ungesund. Transfette entstehen bei starker Erhitzung von ungesättigten Fetten oder aber auch bei der industriellen Fertigung, so dass diese u. a. hauptsächlich in Fertigprodukten, Back- und Süßwaren oder Chips enthalten sind. Transfette wirken sich negativ auf unseren Blutfettstoffwechsel aus, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern oder auch ursächlich für Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen sein.

Versuchen Sie die „guten“ und „schlechten“ Fette in einem ausgewogenen Verhältnis zu sich zuzunehmen. Reduzieren Sie Transfette oder schauen Sie nach Alternativen. Warum bei einem gemütlichen Fernsehabend nicht mal eine Handvoll Nüsse statt Chips?

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben

03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de