



Die fetten Jahre sind vorbei? Auf keinen Fall!

Fette sind immer noch verschrien und werden nicht selten mit Gesundheitsrisiken wie Herz- oder Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Dabei sind sie für unseren Körper und unser Wohlbefinden essenziell wichtig. Das gilt allerdings nur für hochwertige Fette in der richtigen Dosierung. Woher weiß ich, was gut für mich ist und was nicht? Wir geben Dir ein paar hilfreiche Tipps für die Orientierung im Fette-Dickicht.

Das Premium-Fett: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren kann unser Organismus auch selbst in ausreichenden Mengen herstellen. Ihre Aufnahme mit der täglichen Nahrung ist also nicht notwendig. Hochwertige mehrfach ungesättigte Fettsäuren dagegen müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie bilden einen wichtigen Bestandteil der Zellwände und sind an der Regulation des Blutdrucks beteiligt.

Gesättigte Fettsäuren vs. ungesättigte Fettsäuren

Fast alle Lebensmittel enthalten sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fette. Grundsätzlich gilt die Faustregel, dass man möglichst wenig gesättigte („schlechte“) und stattdessen ungesättigte („gute“) Fettsäuren zu sich nehmen sollte. Der Grund: Sie helfen dem Körper, fettlösliche Vitamine aufzunehmen und können sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Gesättigtes Fett

Ungesättigtes Fett

Fettes Fleisch	Butter	Käse	Fetter Fisch	Avocado	Pflanzenöl
Milch, Sahne	Kokosnussöl	Schokolade	Erdnussbutter	Nüsse	Samen

Von Alpha bis Omega

Eine spezielle Form der ungesättigten Fette stellen die sogenannten Omega-3-Fettsäuren dar. Diese haben eine besonders positive Wirkung auf den menschlichen Körper – vom Immunsystem über die Nerven bis hin zur kognitiven Entwicklung, gerade bei Kindern – und sollten deshalb in keiner Ernährung fehlen. Manche Omega-3-Arten, etwa die Alpha-Linolensäure, kommen in Lebensmitteln wie Nüssen oder Leinsamen vor, andere essenzielle Säuren (EPA oder DHA) sind in Meerestieren wie Fischen enthalten. Bei einer pflanzlichen Ernährung kann auf die Einnahme von Mikroalgenöl zurückgegriffen werden.

Wirklich ungesund: Transfette

Leider gibt es auch Fette, die wir gänzlich vermeiden sollten: die Transfette. Sie entstehen bei starker Erhitzung von ungesättigten Fetten, aber auch bei der industriellen Fertigung und sind daher hauptsächlich in Fertigmahlzeiten sowie Süßigkeiten, Gebäck und Chips zu finden. Transfette haben einen negativen Effekt auf den Blutfettstoffwechsel und fördern im schlimmsten Fall Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fettige Gerichte, fettarm zubereitet

Lieblingsgericht	Gesunder Ersatz
Kartoffelchips aus der Tüte	Selbstgemachte Gemüsechips
Chicken Nuggets vom Imbiss	Avocado Nuggets
Tiefkühl-Pizza	Mini-Gemüsepizza
Fischstäbchen	Lachsfilet

Der einfachste Weg zur optimalen Ernährung

Empfehlenswert ist es, die Ernährung insgesamt eher fettarm auszurichten und auf gesündere Fette zu setzen. Wie wir das erreichen? Hauptsächlich, indem wir möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel essen und auf gute Öle (wie Rapsöl und Olivenöl) setzen. Wer jetzt fürchtet, nie wieder Kartoffelchips essen zu können, sei beruhigt: eine gesunde Alternative lässt sich ganz leicht selbst herstellen.

Schlauer Helfer

Im Zubereiten fettreduzierter Gerichte ist der Philips Airfryer ein echter Profi. Dank patentierter Heißluft-Technologie benötigt er dabei bis zu 90 Prozent weniger Fett*. Egal, ob frittieren, backen, braten oder grillen – mit seiner Hilfe lassen sich Lieblings Speisen mit weniger Öl zubereiten. Leckere Rezepte für den Airfryer gibt es in der NutriU App.



Philips Premium Smart Sensing Airfryer XXL

HD9860/90 • UVP: 379,99 Euro

* Im Vergleich zu selbstgemachten Pommes frites in der traditionellen Philips Fritteuse.

Quelle: www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/gutes-fett-schlechtes-fett-8035.php