

RATGEBER STIFTUNG WARENTEST

Die richtigen Fette halten gesund

Von Elke Wolf / Beim derzeitigen Gesundheits-Hype um Proteine führen die Fette eher ein Schattendasein. Schade! Denn sie sind weit mehr als Energieträger, sondern lassen sich gut für eine präventive Ernährung von Herz und Hirn nutzen. Der neue Ratgeber der Stiftung Warentest erklärt, wie man die richtigen Fette und Fettsäuren in den Speiseplan integriert.

Eines steht fest: Zu viel überschüssige Energiezufuhr – und Fett bringt eben unter den Makronährstoffen pro Gramm die meisten Kalorien mit sich – führt langfristig zu viszeralem Fettgewebe, also zu Fett, das unsere inneren Organe im Bauchraum umgibt. Das steigert über die Zeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil ständig unterschwellige Entzündungsreaktionen ablaufen. Auch bei einem dauerhaften Überangebot an Zucker vergrößern sich die Fettdepots im Körper.

»Nicht eine Fettsäure oder ein Fett allein macht den Unterschied«, stellt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Angela Bechthold im Ratgeber dar. »Was zählt, ist das Gesamtbild unserer alltäglichen Ernährung.« Deshalb stellt sie anhand einiger weniger allgemei-

ner Richtlinien eine »Präventiv-für-Herz-und-Hirn-Ernährung« vor.

So betont sie die Wichtigkeit einer pflanzenbetonten Ernährungsweise (mehr Pflanze als Tier), bei der Fettquellen mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Beeren oder Haferflocken kombiniert werden. Fett solle man bevorzugt aus Nüssen, Fisch und Pflanzenölen ziehen. »Nüsse, fetter Fisch, Lein- und Chiasamen, Avocado, Eier und einige Pflanzenöle wie Raps-, Lein-, Oliven-, Algen- und Walnussöl enthalten für den Organismus besonders günstige Fette.« Und klar: Verarbeitete Produkte mit vielen versteckten Fetten sind möglichst zu meiden.

Bei der Auswahl an Speiseölen gelte es, den Unterschied zwischen

einem nativen, kalt gepressten Öl und einem raffinierten Öl zu kennen. Erstere enthalten mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe; sie schmecken auch besser. Allerdings vertragen sie Hitze nicht gut und können dabei gesundheitsschädliche Stoffe entwickeln. Raffinierte Öle schmecken hingegen neutral, enthielten weniger Nährstoffe und lassen sich auch für stark zu erhaltende Zubereitungen einsetzen.

Der Ratgeber besticht durch zahlreiche Porträts zu pflanzlichen Fettquellen (von Argan- bis Weizenkeimöl) mit Fettsäurezusammensetzung, gesundheitlichem Nutzen und ihrer Verwendung in der Küche, bietet übersichtliche Tabellen mit 150 Lebensmitteln, ihrem Fett-, Fettsäuren- und Kaloriengehalt und erklärt, was hinter Werbebegriffen wie »cholesterinfrei« oder »fettarm« wirklich steckt.

Alles in allem ein sehr informativer Ratgeber – der sich dank seines chemischen Blicks in die »Welt der Lipide« hervorragend auch als Lehrbuch für Chemiestunden während der PTA-Ausbildung eignet. Wo sitzt die erste Doppelbindung bei Omega-3-Fettsäuren? Warum sind Triglyceride Ester? Welchen Unterschied macht die Doppelbindung in Cis- und Transfettsäuren? Chemiefreunde werden sich freuen! /



© Adobe Stock/Yaruniv-Studio



Fette & Fettsäuren
Stiftung Warentest 2026, 208 Seiten
ISBN 978-3-7471-1053-9, EUR 14,90

 **govi.de**

Dieses Buch versandkostenfrei bestellen bei govi.de – Der Medienshop für Pharmazie.

1/1 Anzeige

xxx