

---

## Gute Fette, schlechte Fette: Rohstoff und Verarbeitungsgrad sind entscheidend

Fettqualitäten lassen sich nach verschiedenen Kriterien beurteilen. Vieles ist einfach eine Geschmacksfrage. Geht es aber um den Gesundheitswert sind vor allen zwei Punkte entscheidend: woher ein Fett stammt und wie intensiv es verarbeitet ist.

Fette können pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein. Ob aus Kürbiskernen, Erdnüssen, Leinsamen, Milch, Schlachttieren oder Meerestieren - je nach Rohstoff gibt es sehr unterschiedliche Fettsäurezusammensetzungen.

Als gesund gelten Fette, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Je mehr ungesättigte Fettsäuren, umso flüssiger ihre Konsistenz. Kokos- und Palmkernfett enthalten beispielsweise rund 80 Prozent gesättigte Fettsäuren. Sie sind daher fest und nicht zu empfehlen. Andere pflanzliche Rohstoffe liefern hingegen die als Öle bezeichneten flüssigen Fette.

Reine Pflanzenöle enthalten eine Reihe gesunder Fettbegleitstoffe wie Vitamin A und E, Phytosterine oder Phospholipide. "Wichtiger als die Fettbegleitstoffe, ist aber ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Raps-, Sonnenblumen-, Soja- und Olivenöl sind hier die beste Wahl", erläutert Ernährungswissenschaftlerin Maria Flothkötter vom aid infodienst. Tierische Lebensmittel - mit Ausnahme von Fisch - enthalten vor allem gesättigte Fettsäuren. Das betrifft reine Fette wie Butter, Gänse- oder Schweineschmalz genauso wie die versteckten Fette in Milch, Rindersteak, Hähnchenkeule & Co.

Aus der Reihe tanzen die Fischöle. Dem Fischfilet sieht man es zwar nicht an, aber Fischöle sind flüssig und daher reich an ungesättigten Fettsäuren. Vor allem ihr hoher Anteil mehrfach ungesättigter omega-3-Fettsäuren macht Fischöle für den Menschen unverzichtbar. Deshalb sollte ein- bis zweimal die Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen, so die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Alaska-Wildlachs und Zander sind auch unter dem Aspekt der Überfischung vertretbar. "Wer gar keinen Fisch isst, sollte Salate mit Raps- oder Walnussöl zubereiten. Sie liefern ebenfalls omega-3-Fettsäuren." Verarbeitete Produkte sind häufig reich an gesättigten Fettsäuren. Sie enthalten außerdem die so genannten Trans-Fettsäuren.

Trans-Fettsäuren erhöhen den Bedarf an essentiellen Fettsäuren und sollten daher weniger als ein Prozent der Nahrungsenergie liefern. Sie sind ein unerwünschtes Nebenprodukt der Fetthärtung oder entstehen, wenn zum Beispiel Öle zu hoch erhitzt werden. In geringen Mengen kommen Trans-Fettsäuren aber auch natürlicherweise vor: im Milchfett und im Rind- oder Lammfleisch.

Unverarbeitete Pflanzenöle hingegen sind frei von Trans-Fettsäuren und daher zu empfehlen. Die Fetthärtung dient dazu, Öle in einen festen, streichfähigen Zustand zu überführen. Teile der ungesättigten Fettsäuren werden dabei in gesättigte Fettsäuren verwandelt. Der Einsatz gehärteter Fette ist in der industriellen Lebensmittelherstellung weit verbreitet. "Mit modernen Verfahren gelingt es heute, den Anteil von Trans-Fettsäuren zum Beispiel bei der Margarineherstellung gering zu halten", sagt Flothkötter. "Das bedeutet aber nicht, dass das Thema vom Tisch ist. Ich kann nur raten, möglichst wenig verarbeitete Fette zu essen."

Quelle: aid Presseinfo (Dr. Christina Rempe) vom 21.10.2009  
Bildquelle: aboutpixel.de / FischVonDerStange © Sven Schneider