Gute Fette, schlechte Fette: was ist gesichert?

Wo sind sie drin?

-Gesättigte Fette ?

-Ungesättigte Fette ?

Tierisch gesättigt? Pflanzlich ungesättigt?

Fett	Gesättigt	Ungesättigt	Besonders viel
Schweinefett	40 %	60 %	Ölsäure
Rinderfett	45 %	55 %	Ölsäure
Geflügelfett	30 %	70 %	Ölsäure
Fischfett	20 %	80 %	EPA, DHA
Olivenöl	10 %	90 %	Ölsäure
Hanföl	10 %	90 %	Linol- und alpha-Linolensäure
Avocadoöl	20 %	80 %	Linol- und alpha-Linolensäure
Kokosfett	90-95 %	5-10 %	Laurinsäure
Butter	64 %	36 %	Mehr als 400 verschiedene FS!

Gesättigte Fette und Cholesterin

- Nur drei erhöhen wirklich LDL:
  - *Laurinsäure, Myristinsäure*, Palmitinsäure
- Sie erhöhen aber auch HDL und senken die Triglyceride

Ungesättigte Fette

Senken LDL

Aber auch HDL

CHOL/HDL Verhältnis: kaum beeinflusst

Nahrungsfette und Cholesterinspiegel

Das gleiche gilt für andere cholesterinhältige Lebensmittel!

Essen wir mehr Cholesterin, stellt sich unser Stoffwechsel um

Wir produzieren weniger selbst

Und umgekehrt!

Fettsäuren: Wozu brauchen wir sie?

- Zur Energiegewinnung
- Für nötige Fettpolster
- Als Baustoffe für Zellmembranen
- Zum Bau bestimmter Signalstoffe
- Für eine optimale Gehirnfunktion
- Immunzellen brauchen besonders viele gesättigte Fettsäuren
- Manche Fettsäuren bekämpfen Krankheitserreger direkt

Wenn es böse Fette gibt dann sind das die Trans-Fettsäuren

- Erhöhen LDL – Cholesterin
- Senken HDL – Cholesterin
- Fördern Entzündungen
- Fördern die Insulinresistenz

- Erhöhen kleine dichte LDL-Partikel[1]

1 Mauger JF, Lichtenstein AH, Ausman LM et al.: Effect of different forms of dietary hydrogenated fats on LDL particle size. Am J Clin Nutr 78 (2003) 370–375

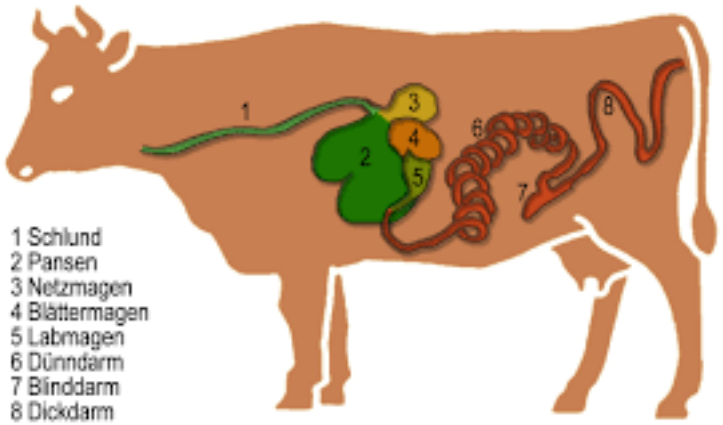
Vorkommen, Trans-Fettsäuren

- In Produkten, die „gehärtete Fette“ enthalten
- Entstehen auch bei anhaltender starker Erhitzung von Ölen
- Also wesentliche Quellen: Frittiertes, Fertiggerichte, kommerziell hergestellte Back- und Süßwaren

Achtung Trans-Fettsäuren

Tierische Trans-Fettsäuren

- Haben nicht die ungünstigen Wirkungen der industriell erzeugten Trans-Fettsäuren[1]
- z.B. CLA: Protektiv[2]



1 Mozaffarian, D: International Journal of Epidemiology 2008;37:182-184
2 Field, CJ et al: Applied Physiology in Nutrition and Metabolism 2009; 34:979-991

Fettsäuren: wo kommen sie her?

Kommen nicht nur aus der Nahrung

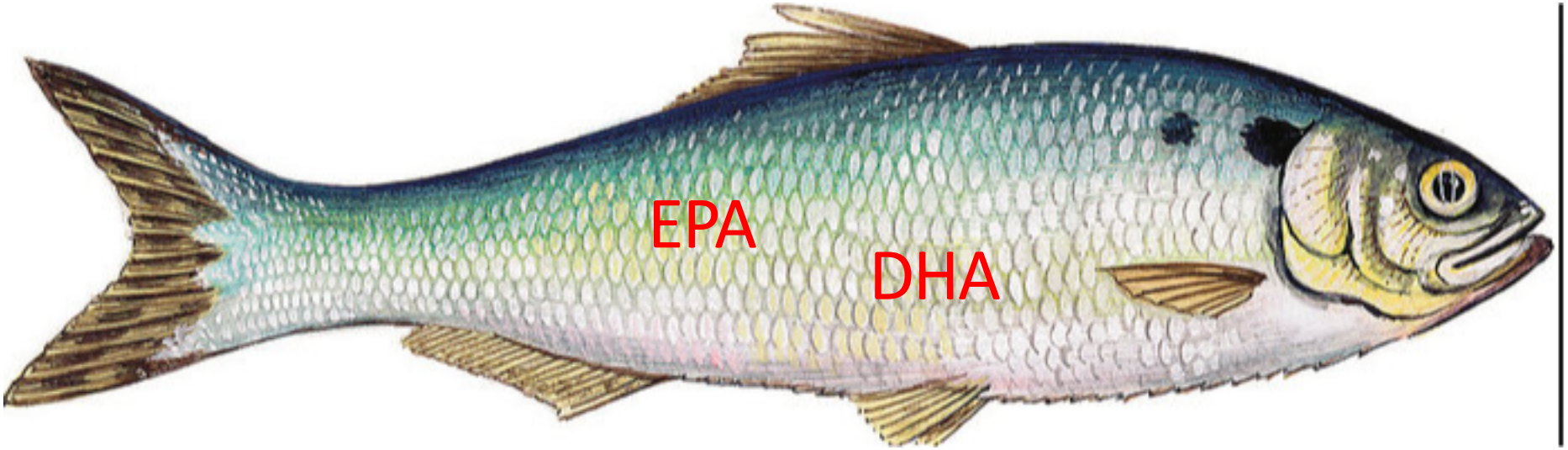
Wir stellen sie auch selbst her

Nur zwei können wir nicht herstellen:

- Linolsäure (Omega 6)
- Alpha-Linolensäure (Omega 3)

„Essentielle Fettsäuren“

Was hat das mit den Fischölen auf sich?



Welche Fette machen dick?

KEINE

(es sei denn man betreibt Völlerei!!)

EPIC – Studie
Fünf Europäische Länder
90.000 Erwachsene
Kein Zusammenhang zwischen dem Anteil der Fette an den Gesamtkalorien und dem Körpergewicht

Zahlreiche weitere Studien (DGE Fettleitlinie, 2015)

Aber..

Viel Fett kombiniert mit viel Zucker oder Stärke oder Beides, wasser- und ballaststoffarm und schnell heruntergeschlungen:

Das mästet aber macht nicht satt !!!

Niedrige Energiedichte: hohes Volumen, wenig Kalorien/Gramm

Wasser – und ballaststoffeiche Lebensmittel: Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse, Beeren, Obst...

Mit Fetten nach Gusto zubereitet

Und kombiniert mit etwas Fleisch, Fisch, Milchprodukt, Tofu

Das hält lange satt!

Welche Fette machen krank?

Gesättigte Fette? NEIN

Tierische Fette? NEIN

Trans-Fette? JA

Palmfett? JA

Palmfett enthält krebserregende Substanzen

- Bei der Raffination entstehen krebserregende Inhaltsstoffe in großer Menge*
- Die EFSA und die AGES empfehlen deshalb, den Konsum einzuschränken
- Greenpeace empfiehlt den Konsum zu vermeiden. Kinder und Säuglinge sind besonders gefährdet.
- Jedes zweite Produkt in unseren Supermärkten enthält Palmöl/Palmfett

*3-MCPD UND Glycidin-Ester

Kennzeichnung: erst seit Dezember 2014

Raffiniertes Palmöl, Palmfett

BILLIG warum?

-Landraub
-Niedrigstlöhne
-Grosser Ertrag pro Hektar

geruchs- und geschmacksneutral

lange haltbar

Ökologisch ein Wahnsinn

Zertifizierungen sind Augenauswischerei

Dass es keine Alternative gibt ist auch eine Ausrede

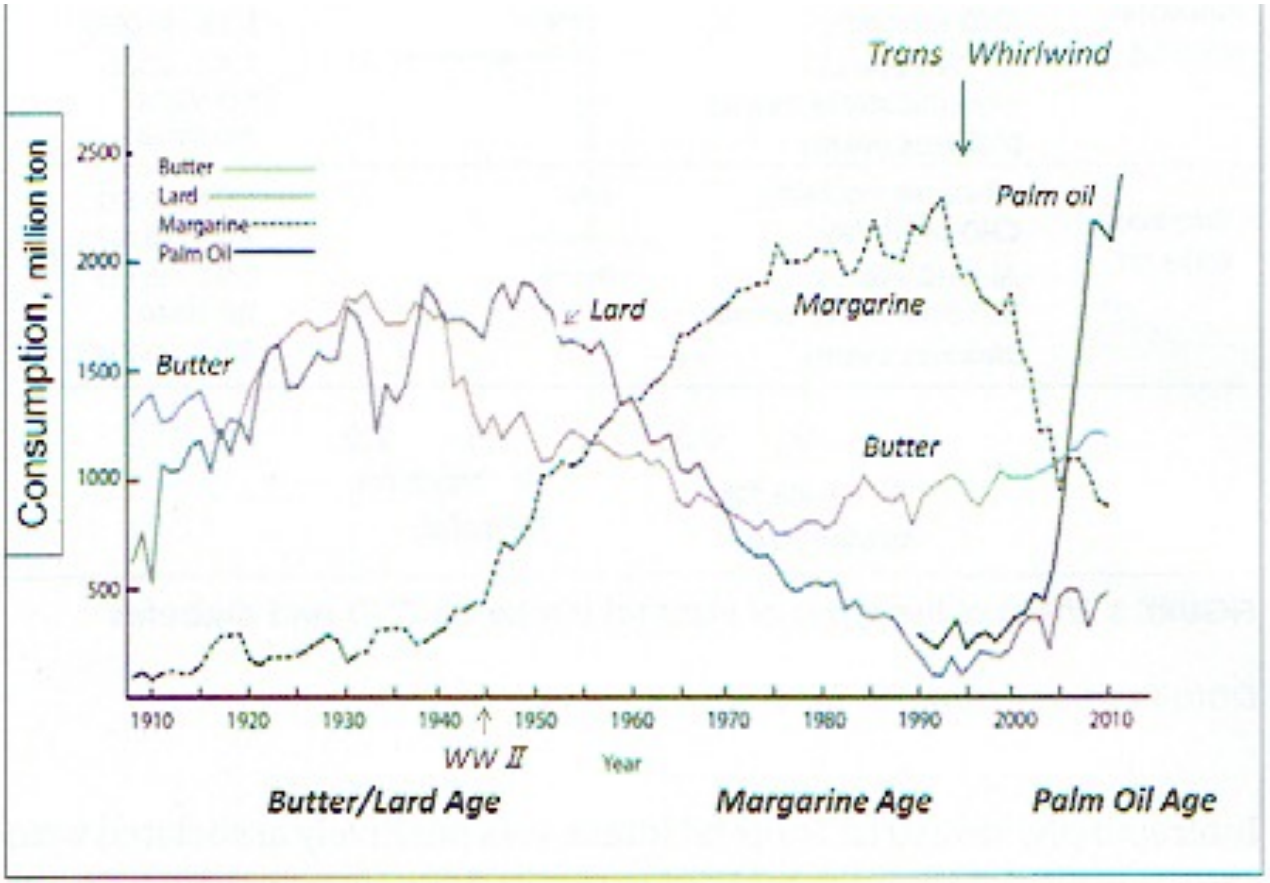
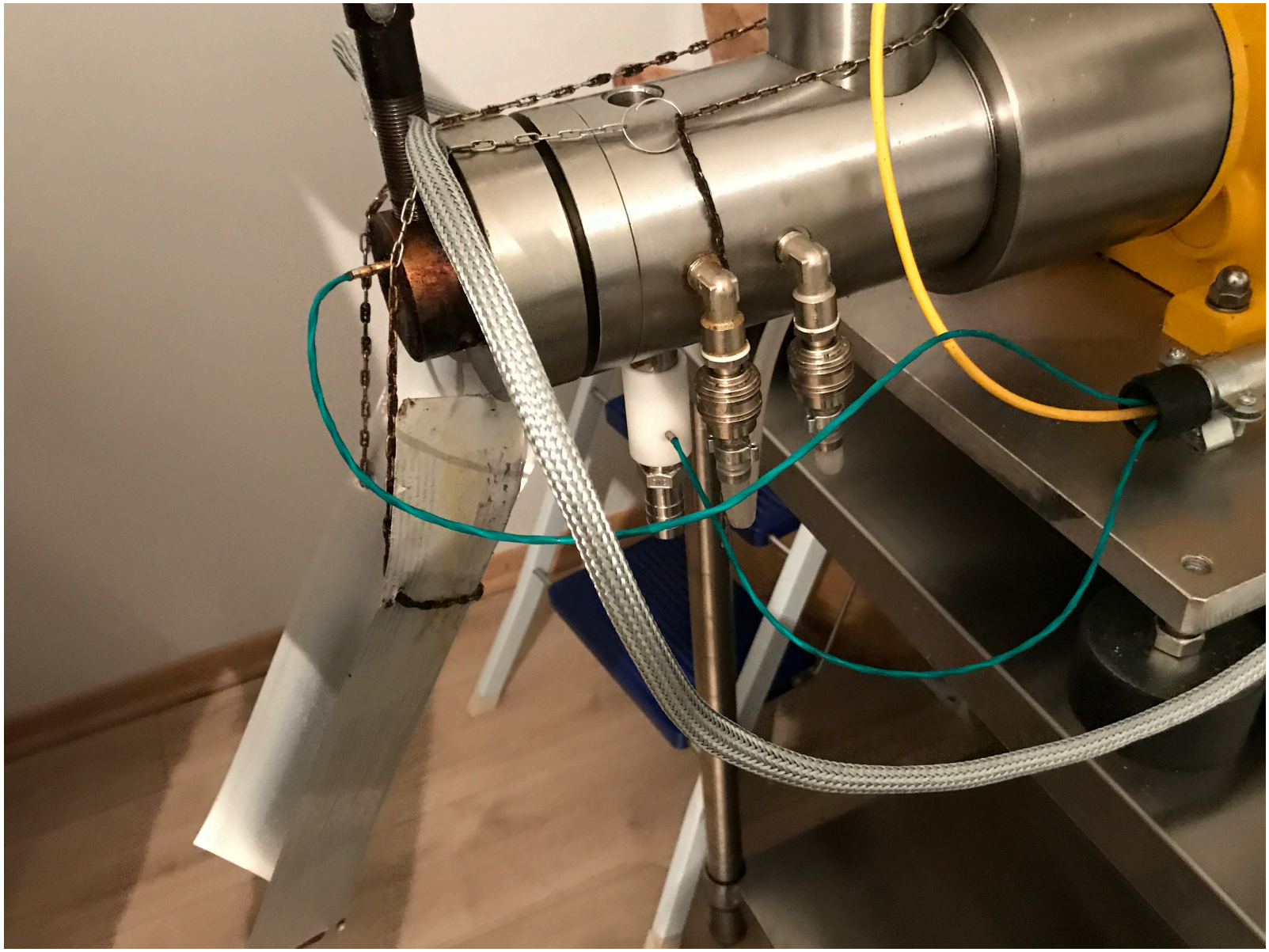


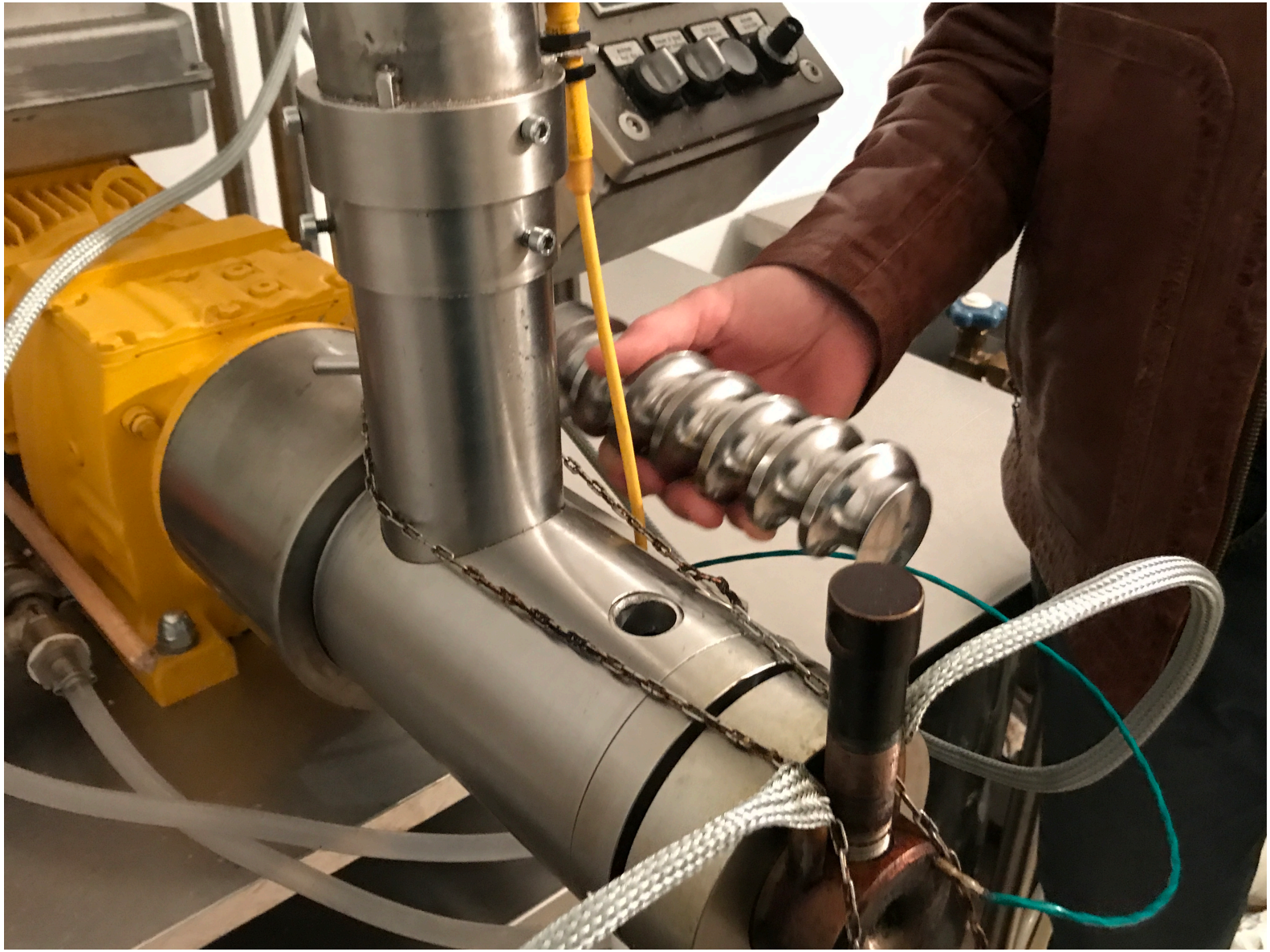
FIGURE 2 Trends of Fat Consumption in the US

WWII, the end of the World War II. Data taken from http://www.cnpp.usda.gov/USFoodSupply-1909-2010.

66 MIO T
pro Jahr

Salzburger Ölmühle in Anthering, Familie Frauenlob
salzburger-oelmuehle.at





Salzburger
ÖLMÜHLE
Sesamöl
Leinöl
Leinöl
Kürbiskernöl
Hanf
Schwarzkümmelöl
Sonnenblumenöl
Kokosöl

Danke fürs Zuhören!

heidi@starkeknochen.at