

Fett zu Unrecht verdammt?

Überall und ständig hört man: „Wir sind zu fett. Fett ist schuld an Herzinfarkt, Schlaganfall und dergleichen mehr. **Fett ist lebensgefährlich.** Es bringt mehr Menschen um als der letzte Weltkrieg.“

Das hört man ständig oder besser gesagt, man kann es schon nicht mehr hören. Außerdem **ist Fett auch noch hässlich**, so hässlich, dass man es am liebsten auch nicht mehr sehen wollte. Kein Wunder, dass viele Menschen Fett fürchten wie, der Teufel das Weihwasser.

Mit dem selben Recht kann man das Gegenteil sagen: „**Fett ist lebensnotwendig!**“ – „**Fett ist schön!**“

Beide Aussagen sind gleich richtig. Nur die Menge macht den Unterschied. Oder, wie schon Paracelsus sagte: Ob Medizin oder Gift, die Dosis macht's.

Fett erfüllt in unserem Körper viele wichtige Aufgaben, deshalb ist es neben Eiweiß und Kohlehydraten ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Weil es bezüglich Fett die meisten Missverständnisse gibt, wollen wir es vor den anderen Nährstoffen Kohlehydrate und Eiweiß erklären.

Fett ist lebensnotwendig, ganz ohne Fett würden wir sterben, die Stoffwechselfvorgänge würden nicht funktionieren. Wichtige Grundstoffe für den Aufbau von Hormonen und Gallensäure würden fehlen. Im frühen Wachstumsalter werden die essentiellen Fettsäuren für die Entwicklung des Gehirns benötigt. Ab der Pubertät geht dieser Bedarf etwas zurück. Hauptsächlich braucht unser Körper Fett als Speicher und Transporteur für die fettlöslichen Vitamine A,D,E und K.

Die wohl wichtigste Aufgabe, die die Schöpfung dem Fett zugeordnet hat, ist die des Energiespeichers. Die größte Energiereserve des Menschen ist das Fett. Es hat die spezifisch höchste Speicherfähigkeit. In 1 g Fett sind 9,3 kcal gespeichert, das sind mehr als doppelt so viel wie bei Kohlehydraten oder Eiweiß (4,1 kcal/g). Allerdings es nicht so einfach verfügbar. Um Fett zu verbrennen ist viel Sauerstoff erforderlich. Um diese 9 Fett-kcal zu verbrennen braucht man mehr als 2 Liter reinen Sauerstoff.

Aber Fett kann der Körper (leider) fast unendlich viel speichern. Die Speichermöglichkeit für alle anderen Energieformen und Nahrungsbestandteile ist beschränkt. Ausdauerleistungen sind ohne Fett nicht möglich. Ohne Fett kann man zum Beispiel keinen Marathon finishen. Mit zu viel Fett allerdings braucht man gar nicht erst starten. Fett als der wichtigste Energiespeicher, war in unserer Frühgeschichte von großer Wichtigkeit, um nahrungsarme Perioden, wie Winter, Krankheit, Trockenperioden und dergl. zu überleben. Aus diesem Grund haben Frauen auch mit durchschnittlich 28,2 % einen höheren Körperfettanteil als Männer (18,2%). Ohne diesen Umstand wäre früher eine Schwangerschaft mit Stillzeit gar nicht möglich gewesen! Und Fett schmeckt gut! Bei vielen Gerichten dient es als Geschmacksverstärker. Der berühmte Blub Sahne im Spinat oder auf der Suppe, oder Butter auf dem Brot als Unterlage für andere nahrhafte Beläge, um nur einige Beispiele zu nennen.

Kleine Fettkunde

Blutfette

Cholesterin: Der überwiegende Teil (2 Drittel) wird vom Körper selbst in der Leber gebildet. Es wird benötigt, um Zellwände aufzubauen, Gallensäuren, gewisse Hormone und Vitamin D zu bilden.

LDL- Cholesterin: Wird als das schlechte Cholesterin bezeichnet welches die Gefäßwände austapeziert und mit der Zeit zumüllt. Folge davon können Schlaganfall oder Herzinfarkt sein.

HDL-Cholesterin: Wird als das gute Cholesterin bezeichnet. Es transportiert Cholesterin aus den Gefäßen zur Leber, wo es für die Synthese oben genannter Stoffe verwendet wird.

Tri-Glyzeride: Werden auch als freie Fette bezeichnet, die an einem Glycerolmolekül hängen, welches wiederum aus drei Fettsäuren aufgebaut ist. Der Blutwert ist sehr nahrungsabhängig. Erhöhte LDL-Cholesterinwerte gelten aber als gefährlicher als erhöhte Triglyzerid Werte.

Fett hat auch eine wichtige Aufgabe in der Bewegungsmechanik unseres Körpers zu erfüllen. Als Teil des Bindegewebes liegt es zwischen den Muskelfasern und ermöglicht als Schmiermittel deren gegenseitiges Verschieben. Dann wird es als Stoßdämpfer benötigt. Unter der Ferse, verhindert ein kleines Fettkissen, dass wir bei jedem Schritt zusammengestaucht werden.

Und Fett ist ein wichtiges Wärme-Isoliermittel. Als Unterhautfettgewebe schützt es unseren Körper vor zu starker Auskühlung. Dies ist u.A. beim Schwimmen sehr hilfreich. Deshalb ist das Unterhautfettgewebe bei Schwimmern besonders ausgeprägt, was Schwimmerinnen nicht immer freut. Doch das Unterhautfettgewebe ist auch für die Schönheit zuständig. Wie der Verputz auf den Mauerwerk unsere Häuser erst vollendet, so glätten dünne Fettschichten die durch Muskel und Sehnen gebildeten Strukturen unserer Gliedmaßen und unseres Rumpfes. Hier gilt **Fett macht schön!** Vergleichen Sie die Oberarme eines schlanken jungen Mädchens mit dem eines Jungen. Die ansehnlichen, weichen Rundungen beim Mädchen verdanken wir der Tatsache, dass Frauen einen höheren Fettanteil haben. Auch all die anderen Rundungen, die uns Männern an Frauen so gefallen, sind mit aus Fett geformt. Aber wie überall im Leben, kommt es auf das richtige Maß an. Das gilt beim Fett mehr noch als sonst.

Nichts macht Menschen hässlicher als zu viel Fett. Zu viel Fett reduziert die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. ganz erheblich! Ein weiterer Vor- und zugleich ein Nachteil von Fett ist: es kostet keine Lagergebühr. Alle anderen Körperzellen benötigen zu ihren Erhalt eine ständige Energiezufuhr.

Es scheint so, als wäre sich dem Körper Fett besonders wertvoll, denn er gibt es nicht gerne her. Oftmals leiht er es nur aus und fordert es sofort zurück, sobald wieder Nahrung hereinkommt. Fett, allerdings nur gesättigte Fettsäuren, kann der Körper aus allen zugeführten Energieformen selbst herstellen. **So setzt jeder Mensch, der mehr isst, als er verbraucht, unweigerlich Fett an, auch wenn er sich fettarm ernährt.**

Achten Sie auf eine ausgeglichene Energie-Bilanz. Fette brauchen Sie nicht generell zu vermeiden, aber vermeiden sie die falschen Fette (siehe Kasten). Ersetzen Sie, wo es möglich ist die gesättigten Fette durch ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, nur bei Omega-6-Fettsäuren sollten Sie nicht übertreiben. Sie sind Gegenspieler von Omega-3-Fettsäuren und sollten zu denen im richtigen Verhältnis stehen. (lt.: DGE Omega-3 : Omega-6 = 5:1)

Oswald J. Schmutzer

Quellenangabe: Die kleine Fettkunde (Kasten) ist der renommierten Schweizer Zeitschrift FIT FOR LIFE entnommen.

Speisefette.

Gesättigte Fettsäuren: Sie kommen vorwiegend in tierischem Fett vor (Milch, Wurst, Fleisch). Sie sind nicht essentiell, der menschliche Organismus kann sie selbst aufbauen. Die gesättigten Fettsäuren zählen zu den schlechten Fetten.

Ungesättigte Fettsäuren: Sie müssen wie Vitamine mit der Nahrung zugeführt werden. Man unterscheidet. Einfach ungesättigte Fettsäuren, die vor allen, in Olivenöl, Rapsöl! Nüssen und Avocados enthalten sind. Einfach ungesättigte Fettsäuren haben eine schützende Wirkung auf die Gefäße, insbesondere die Herzkranzgefäße.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Diese wiederum werden unterteilt in Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch. Sie wirken entzündungshemmend und schützen vor Blutverklumpung (Thrombose). Omega-6-Fettsäuren finden sich in Mais, Sonnenblumen- und Erdnussöl und wirken gefäßschützend.

Transfettsäuren: Aus ungesättigten Fettsäuren können durch Verarbeitung so genannte gehärtete Fette entstehen. Finden kann man sie in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln wie Margarine, Fertiggerichten aller Art, Fast-Food-Kost und vor allem in Frittierten. Solche industriell gehärtete Fette enthalten so genannte Transfettsäuren, deren Anteil durch Erhitzen noch erhöht werden kann.

Transfettsäuren erhöhen unter anderen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind krebsfördernd.