

Gutes Fett – böses Fett

Fett macht dick und krank. Dieses schlechte Image trägt Fett zu Unrecht. Viele Fette bzw. deren Bestandteile sind für uns lebensnotwendig. Problematisch wird Fett erst mit der Überdosis, genau wie Kohlenhydrate, Alkohol oder Stress.

Wieviel Fett ist gesund?

Im Wesentlichen hängt unser Energiebedarf von unserer Muskelmasse ab und wieviel Leistung (vor allem körperlich, aber auch geistig) wir täglich erbringen. Während meiner Grundausbildung (2001) hatten wir das Verhältnis der Energieträger noch folgendermassen als ideal bezeichnet: Proteine: 10 – 15 %, Fett: 25 – 30 %, Kohlenhydrate: 50 – 60 %. Mit den Prozentzahlen sind die Kalorien (nicht Gramm) der Makronährstoffe gemeint. Gemäss den aktuellen Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungscommission (EEK) sollten wir unseren Energiebedarf zu 20 – 40 % mit Fett decken. Nach der vorherrschenden Meinung der Wissenschaftler und Expertinnen – also nach heutigem Stand des Irrtums – kommt es weit weniger auf die Gewichtung der einzelnen Energieträger an, als vielmehr auf die richtige Gesamtmenge an Kalorien. Also genug, aber nicht zu viel.

Warum ist Fett so wichtig?

- Fett hat mit 9 Kilokalorien pro Gramm einen mehr als doppelt so hohen Energiegehalt wie Kohlenhydrate oder Proteine. Das mag in Zeiten des Überflusses eher als Nachteil gelten. Aber mit fettfreien Nahrungsmitteln alleine müssten unsere Essportionen unappetitlich gross sein.
- Während wir Kohlenhydrate und Proteine nur sehr beschränkt und kurzfristig speichern können, ist Fett geradezu prädestiniert, um Reserven anzulegen. Auch ohne Hungersnot können wir uns die Frage stellen: Woher aber nimmt unser Körper die nötige Energie, wenn wir beispielsweise nach einer Kiefer- oder Darmoperation mal zwei bis drei Tage nichts essen können? Oder: Eine längere Rad- oder Skitour wäre ohne Fettreserven undenkbar, sonst müssten wir dabei ständig essen.
- Ungesättigte Fettsäuren machen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) erst möglich.
- Diverse Fettbestandteile sind Baustoffe unserer Zellen und erfüllen wichtige physiologische Aufgaben.
- Fett ist ein Geschmacksträger. Darum hat bereits Oma einen Löffel Butter unter den Risotto oder in den Kartoffelbrei gemischt. Darum hat's Mayonnaise in sämtlichen Variationen im Burger oder Döner. Dass Fett ein Geschmacksträger ist, wissen auch die Hersteller von Fertiggerichten. Heimtückisch ist, dass diese Fette oft verarbeitet und kaum erkennbar sind. Aus den Augen, aus dem Sinn – aber nicht aus der Energiebilanz!

- Fett hat Schutzfunktionen. Zum einen dient es quasi als Stossdämpfer an den Fusssohlen oder zum Schutz unserer Organe wie Nieren. Zum anderen wirkt es auch als Isolation, um unsere Körpertemperatur aufrecht zu halten.

Gutes Fett – böses Fett?

Die meisten Ernährungsempfehlungen heben die Wichtigkeit und die hohe Qualität pflanzlicher Fette besonders hervor. Der Hauptgrund liegt wohl darin, dass unser Körper die gesättigten Fettsäuren (kommen vermehrt in tierischen Nahrungsmitteln vor) selbst herstellen kann. Damit ist – zumindest ein Teil – des Bedarfs durch „Selbstversorgung“ schon mal gedeckt. Und: Gemäss Statistik landen eher zu viel als zu wenig dieser Fettsäuren auf unserem Teller.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren hingegen kann der Körper selbst nicht herstellen. Zudem haben ungesättigte Fettsäuren – die mehrheitlich in pflanzlichen Fetten und Ölen vorkommen – äussert wichtige positive Nebenwirkungen:

- Eine hohe Aufnahme kann helfen den Cholesterin-Spiegel zu senken. Auch Cholesterin ist wichtig, beispielsweise als Baustoff von Zellmembranen. Aber auch hier: zu viel ist zu viel.
- Bei Omega-3-Fettsäuren – eine Untergruppe der ungesättigten Fettsäuren – kommen Ernährungsfachleute ins Schwärmen. Sie haben entzündungshemmende Eigenschaften, hemmen die Blutgerinnung (= kleinere Thrombosegefahr) und sie verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes.

Als Quellen für Omega-3-Fettsäuren werden in erster Linie fette Meerfische genannt. Zwei Portionen Meerfisch pro Woche sind zwar aus ernährungsphysiologischer Sicht ideal, wären aber für das Gleichgewicht dieser Fischarten dramatisch. Doch auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Baumnüsse, Sojaprodukte, grünes Gemüse und ganz besonders Rapsöl liefern diese wertvollen Fettsäuren. Nur Vorsicht beim Braten: kaltgepresstes Rapsöl verträgt Hitze schlecht und verbrennt leicht.