

## Fette, Essentielle Fettsäuren und die Gefahren der Transfette (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Fette gehören wie Eiweiße und Kohlenhydrate zu den Grundbestandteilen der menschlichen Nahrung und sind lebensnotwendig. Wie so oft entscheidet auch hier Menge und Qualität über Nutzen oder Schaden. Lesen Sie den (vorerst) letzten Brief zu Fetten - heute mit vielen praktischen Tipps:

Auf die wachsende Einsicht, dass Fett nicht gleich Fett ist, reagierte die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahren rasch und mit einer immer größeren Vielfalt an Produkten und Slogans. Da wirbt man mit ungesättigten Fettsäuren, einfach oder mehrfach, cholesterinfrei und ungehärtet und leicht verliert man als Verbraucher den Überblick, was denn eigentlich gut für mich ist und was ich besser meiden sollte.

Es gibt gute und schlechte Fette. Und dann gibt es noch Transfettsäuren, die Monster unter den Fetten. Als wenn wir nicht schon längst wüssten, wie gefährlich diese Art der Fette ist, zeigt eine neue Harvard-Studie die negativen Effekte, die Transfettsäuren auf ihre Gesundheit haben. Diese neue Studie kann als Weckruf für einige Konsumenten dienen.

### Gesättigte Fette - die Dickmacher

---

Gesättigte Fette sind meist tierischen Ursprungs und heute leider immer noch die Hauptfettquelle der Deutschen. Ca. 60% der Fette kommen aus Wurst und Fleisch, Butter und übertrieben fetthaltigen Milchprodukten und Käse. Nun könnte man meinen, das hat die Natur für den Menschen so vorgesehen, denn er ist von Haus aus nicht nur ein Sammler, sondern auch ein Jäger. Doch war die Jagdbeute in der Steinzeit nicht nur weniger fett als heutige Stalltiere, ihre Nahrung aus wild wachsenden Kräutern und Gräsern verschaffte ihrem Fettdepot auch eine gesündere Zusammensetzung mit einem höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Butter zum Frühstück, Fleisch zum Mittag und Wurst und fetter Käse am Abend - mehrmals täglich wird der Körper von den festen Fettbausteinen überschwemmt, die er bestenfalls zur schnellen Energiegewinnung und als Zellbaustoff benötigt. Das meiste geht direkt in die Fettdepots oder bleibt als klebrige, feste Masse an unseren Arterienwänden hängen, die wie ein verstopftes Regenrohr immer undurchlässiger für die Blutzirkulation werden. Bereits zwei Drittel aller Jugendlichen haben bis zum Ende der Pubertät Fett in ihren Arterien abgelagert. In den folgenden

Jahren wird der Blutdruck dann schleichend ansteigen und das Herz zusätzlich belasten. Und löst sich eines der Fettklumpchen, kann die Sauerstoffzufuhr zu Herz oder Gehirn völlig zum Erliegen kommen- Herzinfarkt oder Schlaganfall machen heute auch vor jungen Leuten keinen Halt mehr.

## Ungesättigte Fette- die Lebensretter

---

Ungesättigte Fette sind hauptsächlich pflanzlichen Ursprungs und durch ihre gebogene Molekülstruktur flüssig. In Abhängigkeit von Anzahl und Position der chemischen Doppelbindungen unterscheidet man einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zwei dieser Fette sind lebenswichtig für den menschlichen Körper: die dreifach ungesättigte AlphaLinolensäure und die sechsfach ungesättigte L.inolsäure. Beide kann der Mensch nicht selbst produzieren, sondern muss sie durch geeignete Nahrung, zum Beispiel Nüsse, Samen, Getreide und Blattgemüse, aufnehmen. Sie werden daher oft auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet.

## Einfach ungesättigte Fette- die Stabilen

---

Diese Fettsäuren zeichnen sich durch eine besondere Stabilität gegenüber Licht und Wärme aus. Während ihre mehrfach ungesättigten Schwestern schnell oxidieren und sich dann ebenfalls an den Innenwänden der Arterien festsetzen können, bleiben die einfach ungesättigten Fette von Licht und Wärme unbeeindruckt stabil und sorgen so für eine bessere Fließfähigkeit des Blutes. Bedeutendster Vertreter dieser Fettsäure und Fettgrundlage der mediterranen Ernährung ist das Olivenöl. Vergleichende Untersuchungen haben inzwischen bewiesen, dass die Bewohner der Mittelmeerländer deutlich weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, was hauptsächlich auf ihren gesünderen Fettkonsum zurückzuführen ist.

Olivenöl gehört zu fast jeder Speise der mediterranen Küche, gesättigte Fette aus Fleisch und Wurst sind dagegen recht selten anzutreffen. Olivenöl kann wie alle einfach ungesättigten Fette bedenkenlos zum Kochen und Braten benutzt werden, aufgrund seiner stabilen Zusammensetzung wird es auch bei hohen Temperaturen nicht ranzig, fängt weder an zu rauchen noch wird es braun. Reich an einfach ungesättigten Fetten sind neben dem Olivenöl auch das Rapsöl, Avocados und besonders Nüsse in ihrer großen Vielfalt. Die kleinen Kraftpakete enthalten außerdem Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Eiweiß in einer enormen Konzentration.

## Ratgeber Olivenöl

---

- es ist heute immer aus erster Pressung und fast kalt gepresst, d.h. es entsteht nur wenig Wärme bei der Pressung
- unraffiniert enthält es zahlreiche weitere wichtige Pflanzenstoffe, wie z.B. Antioxidantien

## Qualitätsstufen:

---

- Natives Olivenöl extra -enthält weniger als ein Gramm freie Fettsäure (Abbauprodukt, das die Qualität des Öls beeinflusst), auch bei Bezeichnungen wie „extra virgen“, oder „extra vierge“ handelt es sich um Olivenöl höchster Qualität .
- Natives Olivenöl - weniger als ein Gramm freie Fettsäure, nicht weiterbehandelt oder

gemischt

- Olivenöl - minderwertiges Olivenöl, das raffiniert und abschließend geschmacklich mit nativen Öl aufgewertet wurde.
- Oliventresteröl- aus ausgepressten Oli-vcn durch chemische Lösungsmittel und Wärmebehandlung gewonnen und geschmacklich aufgepeppt wurde

## Mehrfach ungesättigte Omega-6-Fette - die Aufsteiger

---

Seit die Nachricht von den wenig gesunden gesättigten Fetten über die Herz-Kreislauf-Kranken hinaus bis zu den übrigen Verbrauchern vorgedrungen ist, hat auch in Deutschland der Konsum von Pflanzenölen deutlich zugenommen. Viele beliebte Pflanzenöle enthalten hauptsächlich mehrfach ungesättigtes Omega-6-Fett, auch als Linolsäure bekannt. Für die menschliche Ernährung wichtig ist aber ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fetten, bestenfalls im Verhältnis 1:1, realistischer ist ein Verhältnis von 4:1. Gegenwärtig wird jedoch noch 20 mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fett in Form von Öl oder Pflanzenmargarine gegessen.

Sowohl die Linol- als auch die 3-fach ungesättigte Linolensäure erfüllen im menschlichen Körper lebenswichtige Funktionen. Sie sind verantwortlich für den Bau von Zellhüllen, den Aufbau des Gehirns, die Nervenleitfähigkeit und die Produktion von Gewebeshormonen, den sogenannten Eicosanoiden, die als Botenstoffe lebenswichtige Körperfunktionen regeln.

Dabei sollte man wissen, dass Omega-3- und Omega-6-Fette als Gegenspieler im Körper wirksam werden.

Regt der eine das Immunsystem an zu arbeiten, ist der andere verantwortlich es herunterzufahren, lässt der eine das Blut gerinnen und den Blutdruck ansteigen, hat der andere die Aufgabe, das Blut zu verflüssigen und den Blutdruck zu senken. Da sich beide auch gegenseitig bedingen, ist ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren notwendig. Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen wie Rheuma und Arthritis, zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Auch die Annahme, seinem Herz-Kreislaufsystem mit den Omega-6-Fetten etwas Gutes zu tun, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Zu viel davon macht das Blut dauerhaft dickflüssig und die Blutplättchen klebrig. Außerdem oxidieren die mehrfach ungesättigten Fettsäuren leicht unter dem Einfluss von Licht und Wärme und sind auch in den Blutbahnen nicht stabil. Die ranzigen Fettpartikel verstopfen die Arterienwände zusätzlich. Deshalb sollten mehrfach ungesättigte Fette auch niemals zum Braten verwendet werden.

## Mehrfach ungesättigte Omega-3 Fette- die Begehrten

---

In dem Maße, wie der Omega-6-Fettkonsum gesenkt werden sollte, ist unserem Körper mehr die 3-fach ungesättigte Linolensäure sehr willkommen. Selbst wer konsequent alle Omega-6-haltigen Öle und Pflanzenfette von seinem Speiseplan streicht, wird noch immer genügend davon über Fertiggerichte oder Backwaren zu sich nehmen. Werden diese Fette durch linolensäurereiche Öle ersetzt, kann sich das Verhältnis auf eine ausgewogene Mischung von 4:1 verändern. Der höchste Anteil an Alpha-Linolensäure ist im Leinöl zu finden. Bereits ein Teelöffel des goldenen Öles täglich deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Andere wertvolle Quellen sind Raps- oder Hanföle, Walnüsse, Walnuss- und Weizenkeimöl.

Die Gewebeshormone der Linolensäure setzen genau dort an, wo zu viele Omega-6-Fette Probleme bereiten und Krankheiten nach sich ziehen. Sie machen das Blut dünnflüssiger,

erweitern die Blutgefäße und beugen damit Herz-Kreislauf-Störungen vor, sie wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend. Doch Vorsicht, auch diese Fettsäure ist sehr empfindlich gegenüber Licht, Luft und Wärme. Die empfindlichen Öle sollten daher immer im Kühlschrank und in dunklen Glasflaschen gelagert werden. In gut ausgestatteten Bioläden gibt es sogar unter Licht- und Luftabschluss gepresstes Leinöl.

## Eine weitere wichtige Nahrungsquelle für Omega3-Fettsäuren sind Seefische.

---

Deren wertvolles Fett wandelt der menschliche Körper in das sog. DHA (Docosahexaensäure) um, ein wichtiges Gehirnfett, das wesentlich an Übertragungsprozessen im Gehirn beteiligt ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit niedrigen DHA-Werten ein erhöhtes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken, bei Kindern gelten niedrige DHA-Werte als Mitverursacher von Hyperaktivität, Lern- und Verhaltensstörungen. Wenigstens ein mal wöchentlich sollte der Körper eine Portion der fetten Hirnnahrung bekommen, am besten in Form von fettigem Kaltwasserfisch oder Algen.

## Transfette / gehärtete Fette - die Verdorbenen

---

„Pflanzliche Fette sind gesund.“ - so die allgemeine Richtlinie, die den Fettkonsum in den letzten Jahrzehnten beherrschte. Dass diese Aussage so nicht ganz richtig ist, haben die vorangegangenen Ausführungen bereits gezeigt. Einigen könnte man sich vielleicht auf die Aussage: „Ungesättigte Fette sind gesünder als gesättigte.“ Schaut man genauer hin, was die Lebensmittelindustrie aus diesem Trend macht, so ist selbst diese Aussage nicht in jedem Falle richtig. Pflanzliche Öle sind von Natur aus flüssig, will man sie aufs Brot streichen, sollten sie nach herkömmlicher Vorstellung von Brotaufstrich fest sein.

Bei der industriellen Herstellung von Pflanzenmargarine werden die flüssigen Öle künstlich gehärtet und erhalten so nicht nur eine andere Konsistenz, sondern auch eine lange Haltbarkeit. Bei diesen Verfahren entstehen als unerwünschte Nebenprodukte sogenannte Transfette, die selbst bei Körpertemperatur noch fest sind und so größeren Schaden anrichten können als gesättigte tierische Fette.

Die klebrigen, festen Fettmoleküle verstopfen Blutbahnen und Zellwände. Tauscht man nur 2% dieser entarteten Fette gegen ungesättigte, pflanzliche Öle aus, sinkt das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung um sagenhafte 56%. Aufgrund von zunehmender Verbraucherkritik sah sich die Industrie gezwungen, den Gehalt an Transfetten in Margarine in den letzten Jahren von etwa 20 auf durchschnittlich 5% zu senken. Doch nach wie vor werden billige Industriefette in Fertigprodukten, Nuss-Nugat-Creme, Chips und Massenbackwaren verwendet, ohne dass der Verbraucher nachvollziehen kann, wie viel der schädlichen Killerfette sich darin befinden. Schaut man sich die Zutatenliste an, so findet man häufig gehärtete oder teilweise gehärtete Fette deklariert. Selbst wenn Margarine werbewirksam verspricht: „Ohne gehärtete Fette“, verändert das Verfestigungsverfahren durch Umestern die ursprüngliche Zusammensetzung der Öle vollständig und mit bisher nicht erfassten Folgen. Einzig Reformhausmargarinen erhalten ihre feste Konsistenz durch ein natürliches Festigungsverfahren mittels Palmölfett, was die Öle in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung erhält.

**Literaturempfehlung zum Weiterlesen: Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp: Fit mit Fett**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln