

Echt Fett! Öle und andere Fettquellen

Vortrag der ÖGK in Niederösterreich

Referentin: Lena Gießwein, BSc
(Diätologin, www.lenagnutrition.jimdo.com)



Wozu brauchen wir Fett?

- Als Bestandteil von Zellen
- Zur Bildung von Hormonen (Geschlechts- & Stresshormone)
- Zur Vitamin-D Bildung
- Zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine A, D, E und K aus dem Darm ins Blut
- Als Baufett im Körper
 - Polsterung der Knochen, Schutz der Organe, Wärmeisolierung

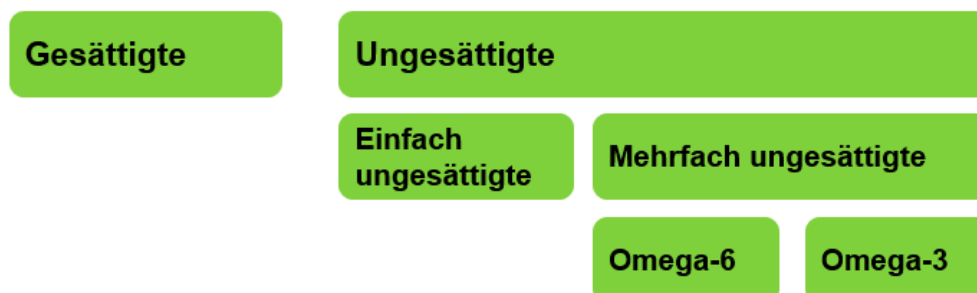
Fett – ein Dickmacher?

Ein Gramm Fett liefert mit 9 kcal etwas mehr als doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrate oder Protein. Auch ein Zuviel aller Nährstoffe wird als Fett gespeichert. So braucht der Speicher am wenigsten Platz.

Die deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften empfehlen höchstens 30% des täglichen Energiebedarfs aus Fett zu decken. Die restliche Energie decken wir mit Lebensmitteln, die uns Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien liefern.

Fett in der Ernährung

Fett begegnet uns in verschiedenen Formen, je nach dem chemischen Aufbau einer Fettsäure kann man sie in folgende Gruppen einteilen:



Gesättigte Fettsäuren

In der österreichischen Ernährung kommt den gesättigten Fettsäuren ein zu großer Anteil zu. Wir nehmen sie über tierische Fettquellen, wie Wurst, Butter, Käse und Obers aber auch über Fertigprodukte wie z.B. Instantpulver, Süßigkeiten, Backwaren und Knabbereien auf. Pflanzliche Fette die zum Großteil aus gesättigten Fettsäuren bestehen sind Palm(kern)fett, Kokosfett, Kakaobutter und andere tropische Fette die bei Raumtemperatur fest sind.

Wenn wir gesättigte Fette durch ungesättigte ersetzen, profitieren unsere Blutgefäße. Schränken wir die oben genannten Fettquellen ein, beugen wir aktiv Herz-Kreislaufkrankungen vor.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren finden wir vor allem in pflanzlichen Fettquellen wie Ölsaaten, Nüssen und Ölrüchten wie Avocado und Oliven.

Für die Zubereitung in der Pfanne und zum Backen

Besonders gut zum Erhitzen eignen sich Öle mit einem hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren. Native Öle können für Rührteige und zum schonenden Anbraten von z.B. Gemüse oder Geschnitzeltem verwendet werden. Raffinierte Öle oder desodoriertes Bratöl halten auch längerer hoher Hitze stand und sind somit die richtige Wahl für scharfes Anbraten von Steaks oder Laibchen.

- High-Oleic Sonnenblumenöl, Olivenöl und Rapsöl

Für die kalte Küche

Öle liefern uns mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Omega-3-Fette wirken im Körper Entzündungen entgegen. Omega-6-Fette kommen in allen pflanzlichen Ölen vor und haben im Überfluss entzündungsfördernde Effekte.

Der bewusste Einsatz Omega-3-Fettsäuren ist nicht nur bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma eine gute Idee, auch die Herz-Kreislaufgesundheit profitiert. Neben fettreichem Meeresfisch gibt es einige pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren:

- Kaltgepresste Öle aus Leinsaat, Leindotter (Camelina), Walnuss, Hanf & Rapsöl

Ölsaaten & Nüsse werten Müsli und Gebäck auf. Aufstriche, Pesto und Salate werden durch die oben genannten Öle zum Genuss mit Omega-3-Plus.

Rezept für pikanten Bohnenaufstrich

Zutaten:

240 g gegarte Kidneybohnen (1 kleine Dose)
150 g Räuchertofu (1/2 Packung)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
2 EL Leinöl
1 TL gehackte Petersilie oder Giersch
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver, Salz



Zubereitung: Zuerst die gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten, wenn sie glasig und leicht gebräunt ist den Knoblauch dazupressen und den Herd abschalten. Bohnen in einem Sieb abtropfen, durchwaschen und mit allen anderen Zutaten und etwas Wasser zu einer glatten Masse pürieren. – Guten Appetit!