

Echt Fett! Öle und andere Fettquellen

Häufig gestellte Fragen während dem Online-Vortrag

Die Fragen wurden von der Referentin Fr. Lena Gießwein, BSc beantwortet.
(Diätologin, www.lenagnutrition.jimdo.com)

Wird bei Walnüssen (mit Schale) der Gehalt an Omega 3 bei der Lagerung weniger?

Prinzipiell fördern Feuchtigkeit, Wärme und Kontakt mit der Luft den oxidativen Abbau von Fettsäuren. Die Verluste an wertvollen ungesättigten Fettsäuren sind in Ölen bei haushaltsüblichen Zubereitungsmethoden weit geringer als viele es befürchten. Nur ein kleiner Teil von 5-10% geht bei 10-minütigem Erhitzen auf 180°C verloren. Bei Nüssen und Saaten sind weit mehr sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine enthalten, welche die Fettsäuren stabilisieren. Zusätzlich schützt die Schale Nüsse teilweise vor der Einwirkung äußerer Faktoren.

Wie bewerten Sie, bezüglich der gesättigten Fettsäuren, Kokosöl zum Braten? Ist Kokosöl höher erhitzbar als Butter? Ist Bio-Kokosfett zu empfehlen?

Wie im Vortrag angesprochen stupe ich Kokosöl vor allem aufgrund ökologischer Kriterien als exotisches Lebensmittel ein, das nicht täglich auf dem Speiseplan der Österreicher/innen stehen sollte. Es benötigt für den selben Ertrag vier Mal mehr Fläche zum Anbau als Palmöl und muss ebenso weit transportiert werden, selbst bei Bio-Kokosöl. Es besteht zu fast 90 % aus gesättigten Fettsäuren, daher ist es bis ca. 190°C hitzestabil. Das bedeutet, es ist zum Braten in der Pfanne geeignet. Für scharfes Anbraten und Frittieren empfehle ich auch hier die raffinierte Variante, um verbrennende Pflanzenreststoffe zu vermeiden.

Wie schaut es mit Fett bei gekauften Gemüsechips (Rote Rüben, Kichererbsen) aus?

Hier brauchen Sie oft gute Augen, um die Zutatenlisten und Nährwerttabellen auf den erhältlichen Produkten vergleichen zu können. Wenn sie hier weder gehärtete, noch tropische Fette finden und der Gehalt an gesättigten Fettsäuren nur einen geringen Anteil am Gesamtfett ausmachen – haben Sie ein Produkt gefunden, das ich Ihnen wahrscheinlich für den gelegentlichen Genuss empfehlen würde.

Kann ich für Körndlbrot ohne Gluten Butter anstatt Kokosöl nehmen?

Für Körndlbrot ohne Gluten habe ich kein konkretes Rezept, darum weiß ich nicht welche Funktion Butter/Kokosöl hier einnimmt. Bei Brot kann der Einsatz von Flohsamenschalen als Bindemittel hilfreich sein. Es kommt immer ganz auf die einzelne Rezeptur an. Ich kann Ihnen leider keinen pauschalen Ersatz für Butter/Kokosöl anraten.

In der Zuckerfreien Ernährung wird oft empfohlen, die Butter zu ersetzen. Wie kann das gelingen?

Der Gehalt von Zucker in Butter (< 1 g in 100 g) ist vernachlässigbar. Den Genuss von Butter auf eine Menge von 15 g am Tag zu beschränken hat den Grund, dass Butter als tierisches Fett reich an gesättigten Fettsäuren ist, von denen wir in Österreich tendenziell zu viel zu uns nehmen. Zucker komplett aus der eigenen Ernährung zu entfernen empfehle ich nicht, denn dadurch fallen viele wertvolle Lebensmittel wie Obst und auch einige Gemüsesorten weg die uns als Lieferanten für Vitamine und Ballaststoffe sehr gut tun können. An Süßigkeiten und stark verarbeiteten Produkten zu sparen ist klug, denn solche Dinge bringen schnell ein Zuviel an Energie, wobei sie nicht viele wertvolle Inhaltsstoffe liefern.

Ich probiere Rezepte für Teige oft statt der Butter mit Sonnenblumenmus/Nussmus oder mit einer Menge von 80% des Butter-Gewichts an Öl aus und urteile dann. Wenn sich Butter ersetzen lässt dann gerne, wenn nicht dann ist es eben ein Rezept für besondere Anlässe.

Sind Transfette bei uns noch immer erlaubt?

Die österreichische Trans-Fettsäuren (TFS) Verordnung verbietet seit 2009, Lebensmittel mit einem Gehalt von mehr als zwei Prozent künstlichen TFS im Gesamtfett herzustellen oder in Verkehr zu bringen. Bei zusammengesetzten Lebensmitteln mit einem Fettgehalt von weniger als 20 Prozent ist ein TFS von bis zu vier Prozent erlaubt. Die Verordnung gilt nicht für Trans-Fettsäuren, in Fetten tierischen Ursprungs (Wiederkäuer produzieren natürliche TFS). TFS entstehen bei der industriellen Verarbeitung/chemischen Härtung von Fetten, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Margarine, Blätterteig (Backwaren), Chips und frittierte Speisen enthalten TFS, besonders kritisch zu betrachten ist Importware.

Chiasamen sind nicht aus Österreich. Leinsamen wären doch genauso gut?

Chia wird bereits in Österreich kultiviert. Bei manchen Bio-Marken werden Sie fündig. Importierte Chiasamen empfehle ich der Umwelt zuliebe nicht, außerdem haben sie laut Konsumentenschutz-Organisationen in der Vergangenheit mehrmals gesundheitsschädliche Rückstände enthalten. Der Omega-3-Gehalt von Leinsamen und Chiasamen ist nahezu gleich (20% in den Saaten). Chiaöl enthält etwas mehr Omega-3 (ca. 62%) als Leinöl (58%).

Ich habe ca. 21% Fettanteil als Mann und werde von Ernährungsberater/innen gerügt.

Für den gesunden Körperfettanteil gibt es bisweilen keine international gültigen Richtwerte. Hier müssen immer auch Körperbau und weitere Einblicke in den Lebensstil in Betracht gezogen werden, um urteilen zu können. Mit einer richtig durchgeführten Bioimpedanz-Analyse (BIA) erreicht man genauere Werte als mit Körperfettwaagen.

Heimische Fische haben gar keine Omega-3 Fettsäuren?

Der Omega-3-Gehalt einheimischer Fische hängt von der Fütterung der Fische ab. Generell ist ein Süßwasserfisch sehr fettarm (Saibling und Forelle 2%, Karpfen 5%, Wels 10%) und daher zwar kein nennenswerter Lieferant für bestimmte Fettsäuren, aber eine gute magere Alternative zu Fleischwaren. Trotzdem ist heimischer Fisch reich an hochwertigem Protein, zahlreichen Vitaminen und Mineralien. Heimischer Fisch ist vor allem aus Umweltgründen gegenüber Meeresfisch zu bevorzugen. Der Karpfen ist ein sehr gutes Beispiel für nachhaltigen, heimischen Fisch da er sich von Pflanzen ernährt und kein Fischmehl aus Meeresfisch verfüttert werden muss. Für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren sichern Sie sich mit der Verwendung von Ölen aus Lein, Leindotter und Walnuss ab.

Was ist Camelina?

Camelina oder Leindotter gehört ebenso wie Raps zur Familie der Kreuzblütler. Es eignet sich aufgrund seiner Widerstandsfähigkeit und niedrigen Ansprüche an Boden und Klima gut für den Bio-Anbau. Aus den gelben Saaten wird ein Öl mit einem hohen Omega-3-Gehalt (ca. 36%), das Geschmacklich an Erbsen, Kohlrabi oder Spargel erinnert. Es passt ideal zu Karottensalat und in Gemüsecremesuppen, wenn es kurz vor dem Servieren eingerührt wird.

Wie weit kann die Umstellung der Ernährung den Cholesterinspiegel senken?

Die Ernährung ist der wichtigste Teil der Therapie, den Sie selbst in der Hand haben. Je nachdem wie Ihre Ernährung vor der Umstellung ausgesehen hat, lassen sich unterschiedlich große Erfolge erzielen. Eine ausgewogene Ernährung mit bewusster Fettauswahl und ausreichender Ballaststoffzufuhr kommt in jedem Fall Ihrer Gesundheit zugute.

Vor allem der Ersatz von Fleischwaren/Wurst, Käse und Butter in der üblichen österreichischen Ernährung durch andere Produkte wie Schinken, Frischkäse, Topfen oder auch Hummus und Bohnenaufstrich ist ein hilfreicher Schritt. An Süßigkeiten und stark verarbeiteten Produkten zu sparen ist klug, denn solche Dinge bringen schnell ein Zuviel an Energie, wobei sie nicht viele wertvolle Inhaltsstoffe liefern.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide (z.B. in Gebäck, Brot, Pasta und als Haferflocken) enthalten sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Mit der täglichen Zufuhr dieser Nährstoffe unterstützen Sie Ihren Körper bei der Regulation des Cholesterinspiegels. Auch Nüsse und Saaten, als Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren spielen dabei eine tragende Rolle.

Was sollte statt Palmöl verwendet werden?

Bei verarbeiteten Produkten wie Backwaren, cremigen Süßwaren und Soßenbasis kommen Sie tropischen Fetten wie dem Palmöl oft nur durch Selbermachen aus. In vielen Rührteigen lassen sich High-Oleic Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl und Distelöl auch in ihrer kaltgepressten Form gut einsetzen.

Ich esse gerne Schokolade mit mind. 85% Kakao. Wie wirkt dieses Fett? Es enthält ja wenig Zucker.

Solch dunkle Schokolade besteht etwa zur Hälfte aus Fett, wobei der Großteil durch gesättigte Fettsäuren zustande kommt. Leider ist dieses Fett daher kein positiver Beitrag zur ausgewogenen Ernährung. Zucker sparen Sie im Vergleich zu Milkschokolade allerdings. 100 g Milkschokolade enthält ca. 60 g Zucker, die Schokolade mit 85% Kakao nur etwa 14 g. Je mehr Kakao enthalten ist, desto weniger Zucker und desto mehr Pflanzenstoffe, die gut für unseren Körper sind, bringt uns die Schokolade. Dennoch genießen Sie am besten in Maßen (< 30 g pro Tag) Schokolade aus fairem Handel.

Darf Olivenöl erhitzt werden?

Ja, auf ca. 180°C lassen sich kaltgepresstes Olivenöl und Rapsöl erhitzen. Für langes frittieren und scharfes Anbraten greifen Sie besser zu desodoriertem High-Oleic Sonnenblumenöl (Bratöl) oder raffiniertem Raps-/Olivenöl.

Was heißt „richtige Menge an ungesättigten Ölen“?

Bei einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 kcal am Tag sollten Sie ca. 20 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufnehmen. Diese Menge wird durch 2-3 EL Leinöl oder 40 g Walnüsse gedeckt.

Wie wertvoll ist Traubenkernöl?

Traubenkernöl ist für die Ernährung nicht besonders hervorzuheben. Sein Gehalt an Vitamin E liegt unter jenem von Rapsöl. Wer an entzündlichen Erkrankungen leidet, genießt dieses Öl aufgrund seines hohen Anteils an Omega-6-Fettsäuren, bei kaum vorhandenem Omega-3-Fettsäuren, besser nur selten.