

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Fette sind mehr und mehr in Verruf geraten, als „ungesunde Dickmacher“ oder „Auslöser von Erkrankungen“. Doch ohne Fette ist der Mensch nicht überlebensfähig. Die Zusammensetzung ist entscheidend!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Fette sind, ebenso wie Kohlenhydrate (und zum Teil Eiweiße), Energielieferanten des menschlichen Körpers. Durch deren Einlagerung konnten unsere Vorfahren auch in Hungerzeiten, ohne zusätzliche Nahrungsaufnahme überleben und sich gleichzeitig gegen extreme Kälteperioden schützen. Doch auch für die Gesundheit unseres Körpers spielen Fette eine entscheidende Rolle. Sie dienen als Bausteine für unsere Körperzellen, stärken unser Immunsystem und sind Träger überlebenswichtiger Vitamine unseres Organismus.

Hierbei ist jedoch entscheidend, welche Fette wir zu uns nehmen. Allgemein wird unterschieden in:

- **Gesättigte Fettsäuren**
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**



Für unseren Körper sind vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren von Bedeutung, da sie, wie oben beschrieben, eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Faktoren mit sich bringen und zudem essentiell für unseren Körper sind. Dies bedeutet, dass unser Organismus diese Fettsäuren dringend benötigt, sie aber nicht selbst herstellen kann. Sie enthalten in ihrer Struktur mehrere sog. Doppelbindungen, die eine Grundlage für die positive Wirkung der Fette darstellen. Gerade aus den ungesättigten Fetten sollte der größte Teil unserer Fettaufnahme bestehen.

Im Gegensatz zu diesen, stehen die gesättigten Fettsäuren (oft die tierischen Fette). Diese werden oft die „schlechten Fette“ genannt, da sie Krankheiten, wie Herzinfarkt und Schlaganfälle begünstigen und den Cholesterinspiegel erhöhen.

Wie können Sie sich vor „schlechten Fetten“ schützen und wo sind welche Fette enthalten?

Die gesättigten Fettsäuren sind bei Zimmertemperatur oft in einem festen Zustand. So befinden sie sich zum Beispiel in Butter, Sahne, Wurstwaren, Keksen oder in fast allen frittierten Gerichten. Ungesättigte und somit die gesünderen Fette sind dagegen hauptsächlich in Maiskeimöl, Sojaöl, Fisch und in den meisten Nüssen enthalten.
Trotzdem gilt, alles in Maßen zu verzehren!

Produkte mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren:

- Butter - Gebäck - Margarine
- Käse - Kokosöl - Palmöl
- Wurst - Vollmilch - u.a.

Produkte mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren (**gesunde Fette!**):

- Mandeln - Avocados- Oliven
- Erdnüsse - Soja - Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Lachs - u.a.

Ihr Gesundheitsteam (Christoph Centner, Studenten der Sportwissenschaft, KIT)