



Kaltwasser-Meerfische wie Sardinen sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

FOTO: ISTOCKPHOTO.DE

# Gesunde Fette

**Fett ist ein wertvoller Nährstoff und hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Es stärkt die Nerven und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch kommt es auf die richtige Auswahl des Fetts an.**

von Sabine Schritt\*

**F**ett schützt uns vor Kälte und transportiert die lebenswichtigen fettlöslichen Vitamine A, D und E wie auch Vitamin K, das die Blutgerinnung fördert und am Aufbau wichtiger Eiweiße beteiligt ist. Doch viele Menschen glauben, Fette seien nur ungesund und machen dick. Dies gilt jedoch lediglich für eine bestimmte Gruppe von Fett, die gesättigten Fettsäuren. Sie stecken in tierischen Produkten wie Butter, Fleisch, Wurst, Milch und Käse sowie im Kokos- und Palmfett, und wir nehmen reichlich davon auf. Zu viel gesättigte Fettsäuren erhöhen das Cholesterin im Blut und verstopfen die Blutgefäße. Ein Gramm Fett liefert rund doppelt so viele Kalo-

rien wie ein Gramm Kohlenhydrate. Da uns auch die wertvollen ungesättigten Fettsäuren Energie liefern, sollten wir gesättigte Fettsäuren sparsam verwenden.

## **Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren**

Fettsäuren in unserer Nahrung werden aufgrund ihrer chemischen Struktur in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren eingeteilt. Dieser kleine, aber feine Unterschied in der Anzahl der Kohlenstoffatome macht letztlich die Qualität der Fettsäuren aus. Gute Fette bestehen aus ungesättigten Fettsäuren, die in einer für den Menschen notwendigen flüssigen Struktur vorliegen. Sie halten unsere

## Verantwortungsvoller Fischkonsum

Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind 80 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände weltweit bereits überfischt oder stehen kurz davor. Betroffen sind Fischarten wie Atlantischer Heilbutt, Rotzunge, Kabeljau, Seeteufel, Seezunge und Steinbutt. Gar vom Aussterben bedroht sind der Rote Thun und verschiedene Hai- und Rochenarten.

### MSC- und Biolabel

Die vom WWF mitgegründete Organisation MSC (Marine Stewardship Council) steht für eine schonende, bestandeserhaltende Fischerei. Der WWF rät den Verbrauchern zu einem verantwortungsvollen Fischkonsum, indem sie auf Fische und Meeresfrüchte mit dem MSC- und dem Biolabel sowie auf einheimischen Wildfang zurückgreifen und Meeresfrüchte nicht als alltägliche Delikatesse geniessen. Weitere Infos: [www.wwf.ch/Unsere-Themen/Meere & Küsten](http://www.wwf.ch/Unsere-Themen/Meere-&Kuesten).

### fish4future

Mehr als die Hälfte des in der Schweiz konsumierten Fisches wird in Restaurants verzehrt. Der Gast erhält dabei wenig Informationen, woher der Fisch stammt und welchen Anforderungen der Fang entspricht. Diese Lücke schliesst das Schweizer Label fish4future. Es zeichnet spezifisch für die Gastronomie nachweisbar nachhaltig gefangenen oder gezüchteten Fisch aus. Fish4future arbeitet mit OceanCare zusammen, einer gemeinnützigen Organisation, die sich für den Schutz der Meeressäuger und der Ozeane engagiert. Weitere Infos: [www.fish4future.org](http://www.fish4future.org) und [www.oceancare.org](http://www.oceancare.org).

80 Billionen Zellwände geschmeidig, sodass die Zellen alle nötigen Stoffe problemlos aufnehmen können. Die guten Fette sind am Aufbau der Zellmembranen und an der Bildung wichtiger Hormone beteiligt, senken den Blutcholesterinspiegel, halten Zellwände und Haut elastisch und schützen sie vor Entzündungen.

### Omega-3 und Omega-6

Einfach ungesättigte Fettsäuren stecken in Olivenöl, Avocados und Nüssen. Essenziell für unseren Organismus sind vor allem die mehrfach ungesättigten, langkettigen Fettsäuren Omega-6 und Omega-3. Omega-6 (Linolsäure und Arachidonsäure) ist in Sesam, Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen, Nüssen, Soja und Mais und in Eigelb oder Milchprodukten enthalten. Wir nehmen sie in der Regel ausreichend mit unserer täglichen Nahrung auf.

Früher wurde empfohlen, tierische Fette vor allem durch Pflanzenöle zu ersetzen, die Omega-6 enthalten. Doch heute weiss man, dass ein ausgewogenes Verhältnis (5:1) von Omega-6 zu Omega-3 für die Erhaltung unserer Gesundheit ausschlaggebend ist. Verschiebt sich das Verhältnis und es wird zu viel Omega-6 aufgenommen, kann dies die Verwertung von Omega-3 behindern.

### Wertvolle Fette im Fisch

Die Omega-3-Fettsäuren sind auch unter den Bezeichnungen Alpha-Linolensäure,

EPA (Eicoasapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) bekannt. Ein Mangel an Alpha-Linolensäure ist selten, denn sie ist wie Omega-6 in Pflanzenölen und auch in Walnüssen enthalten.

EPA und DHA dagegen kommen in der Natur fast ausschliesslich in Fisch vor. Man spricht daher auch salopp von Fischöl. Ein Mangel an diesen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, kann zu Wachstumsstörun-

gen, Hautveränderungen und Störungen der Nervenfunktionen führen. Sie schützen zudem vor Herz- und Kreislaufkrankungen, verbessern die Fließeigenschaften des Bluts und hemmen die Blutgerinnung. Auch wird ihnen eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.

EPA und DHA werden vor allem vom Gehirn und den Nerven benötigt. Ihre Bedeutung für die gesunde Entwicklung

## Unterscheidung von Fettsäuren

Fettsäure	Vorkommen	Empfohlene Tagesmenge
Gesättigte Fettsäuren	Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Milch, Milchprodukte, Kokosfett, Palmkernfett	Maximal 10 Prozent der gesamten Kalorienzufuhr
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Erdnussöl, Avocados, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien	13 Prozent der Gesamtkalorienmenge
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Omega-6	Linolsäure: Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Traubenkernöl, Nüsse Arachidonsäure: Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte, Eigelb	7 Prozent der Gesamtkalorienmenge im Verhältnis 5:1 in Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Omega-3	Alpha-Linolensäure: pflanzliche Nahrungsmittel wie Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Baumnüsse, dunkelgrüne Blattgemüse EPA und DHA: fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine	

## Ausgewogenes Verhältnis von Omega-6 und Omega-3 für eine gesunde Ernährung



### Omega-6 ist z.B. enthalten in:

- Kürbiskern-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Traubenkern- und Distelöl
- Nüssen
- Fleisch
- Milch und Milchprodukten
- Eigelb



### Omega-3 ist z.B. enthalten in:

- Soja-, Weizenkeim- und Rapsöl
- Fischen wie Hering, Lachs, Thunfisch und Sardinen
- Walnüssen

ILLUSTRATION: PETER WANNER

des Gehirns und unseres Denkvermögens, aber auch für unser Sehvermögen ist in der Wissenschaft unstrittig. Anfang der Siebzigerjahre entdeckten dänische Ärzte die Wirksamkeit von Omega-3, als sie die niedrige Rate von Herzinfarkten bei den Inuit in Grönland erforschten. Deren Hauptnahrungsquelle ist fettreicher Fisch.

### Täglich Omega-3

Der menschliche Körper ist auf EPA und DHA aus der Nahrung angewiesen. Deshalb sollten Omega-3-Fettsäuren mindestens 0,7 Prozent der täglich zugeführten Energiemenge ausmachen. Das entspricht 1,7 Gramm bei einer Energiezufuhr von 2000 Kalorien. «Ein regelmässiger Konsum von Fisch, Rapsöl und Nüssen, insbesondere Baumnüssen, deckt den Bedarf», erklärt Carole Bernet von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Der Körper kann zudem Alpha-Linolensäure, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist, in kleinsten Mengen in EPA und DHA umwandeln. Nach Rücksprache mit dem Arzt kann Omega-3 auch in Form von Fischölkapseln eingenommen werden. Als Alternative sind Omega-3-Kapseln auf Algenbasis erhältlich, die

auch für Vegetarier oder Allergiker geeignet sind.

Vor allem Kaltwasser-Meeresfische wie Hering, Lachs, Thunfisch, Sardine oder Makrele sind reich an EPA und DHA. «Obwohl zwei bis drei Portionen Fisch pro Woche aus ernährungsphysiologischer Sicht angebracht wären, ist das in einem Binnenland wie der Schweiz kaum umsetzbar und auch ökologisch nicht vertretbar», sagt die Ernährungsberaterin. Schon deshalb seien nur ein bis zwei Portionen Fisch empfehlenswert. Ein weiterer Grund ist die Belastung mit Quecksilber: Sie steigt bei Gewässern und damit auch bei den Fischen an, je weiter das Gewässer von seiner Quelle entfernt liegt. Auch das Alter der Fische und ihre Stellung in der Nahrungskette spielen eine Rolle. Je älter der Fisch und je weiter hinten er sich in der Nahrungskette befindet, umso stärker ist er mit Schadstoffen angereichert.

### Fit mit dem richtigen Fett

Auch wenn ungesättigte Fettsäuren wertvoller sind als gesättigte Fettsäuren, muss man deshalb nicht ganz auf tierische Fette verzichten. «Wer Fleisch aus bestimmten Gründen nicht essen

möchte, kann das machen, es ist aber nicht nötig», sagt Carole Bernet. Nicht gemieden werden sollten Milch und Milchprodukte, die auch tierische Fette enthalten, da sie sehr gute Eiweiss- und Kalziumlieferanten sind. Empfehlenswert sind aber fettreduzierte Varianten. Insgesamt sollte der Anteil Fett nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Kalorienmenge ausmachen. Davon sollten nicht mehr als 10 Prozent tierische Fette sein. So erreicht man ein ausgewogenes Verhältnis der Fettsäuren.

\*Sabine Schmitt arbeitet als freie Journalistin und lebt in Pfaffhausen (ZH).

### INFO

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE ist ein Merkblatt «Fette in der Ernährung» erhältlich: [www.sge-ssn.ch/Lebensmittel/Öle, Fette und Nüsse](http://www.sge-ssn.ch/Lebensmittel/Öle,Fette_und_Nüsse)  
Nutrinfo, der Informationsdienst der SGE, erteilt Auskunft zu Ernährungsfragen und stellt Merkblätter und Broschüren zu:  
Nutrinfo  
Postfach 8333, 3001 Bern  
Tel. 031-385 00 08  
Fax 031-385 00 05  
E-Mail: [nutrinfo-d@sge-snn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-snn.ch)