

Gesundheitstipp Januar 2016

Fett ist nicht gleich Fett

Bis zu 40% der Nahrungsenergie nehmen wir in Form von Fett zu uns. 30% weniger sind empfohlen. **Fett ist aber nicht gleich Fett.** So ist nicht nur die Menge, sondern vor allem auch die Zusammensetzung und Herstellung von entscheidender Bedeutung.

Gesunde Fette sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Zudem sind Fette Träger von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K), das heisst die Vitamine können nur bei gleichzeitiger Anwesenheit von Fetten im Darm aufgenommen werden. **Einige Fette sind sogar essentiell;** der Körper kann diese nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, dass wir ihm diese mit der Nahrung zuführen.

☞ **Ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren deutet auf eine gute Fettqualität hin!**

Gute Fette

Rapsöl (kaltgepresst)
Olivenöl (kaltgepresst)
Nüsse
Samen
Kerne
Avocado
Fisch

Ungünstige Fette

Butter
Rahm
Käse
Wurstwaren
Frittiertes
Süssigkeiten
Guetzli
Gebäcke
Torten

☞ Für die kalte Küche sind kaltgepresste Oliven-, oder Rapsöle zu bevorzugen. In der warmen Küche kann Fett massiv eingespart werden, wenn mit einer Teflonpfanne gebraten oder im Ofen niedergespart wird.