



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## GESUNDE FETTE UND ÖLE

Erstellt am 26.01.2022

Viel Wissen und Unwissen gibt es zum Thema Fett. Fette und Öle können unseren Organismus unterstützen und uns sogar beim Abnehmen helfen.



„Öl macht dick“, „Low Fat-Ernährung“, „0% Fettgehalt“ – dies sind nur einige Beispiele von zahlreichen Mythen und Slogans der Werbeindustrie, die allesamt eines vermitteln wollen: Fett ist ungesund. Vieles ist widersprüchlich und verwirrend, daher ist es umso wichtiger Klarheit zu schaffen.

### **Fett ein essentieller Nährstoff**

Neben den negativ behafteten Glaubenssätzen gegenüber Fett, wird oftmals vergessen, dass Fett wie auch Kohlenhydrate und Eiweiß ein äußerst wichtiger Makronährstoff (=Baustein und/oder Energieträger unseres Körpers) ist. Für unseren Körper ist Fett ein lebensnotwendiger Nährstoff, den er nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung zugeführt werden muss.

- Fett ist ein Energieträger
- Fett ist ein Baustein unseres Körpers, da es essenziell für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge und einen guten Hormonhaushalt ist. Gerade bei Frauen ist dies für einen funktionierenden Zyklus von großer Bedeutung.
- Fett hat eine wohl bekannte Wärmefunktion
- Fett kann als Geschmacksträger kulinarisch begeistern
- Fettlösliche Vitamine können in Kombination mit Öl besser aufgenommen werden. zB isst man gedünstete Karotten mit 1 EL Öl kann das Provitamin A (auch bekannt unter Beta Carotin) besser



aufgenommen und in Vitamin A umgewandelt werden.

- Fett sättigt, weshalb eine Beigabe zu jeder Mahlzeiten Sinn macht.

### **Gutes vs. Böses Fett**

Entscheidend ist die Wahl des „richtigen“ Fettes. Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, die werden wieder in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt.

Gesättigte Fettsäuren sollten im Übermaß gemieden werden. Sie kommen vor allem in tierischen Produkten vor. Vorsicht bei den Transfettsäuren (Untergruppe der GF), die in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie zB Fleisch oder Wurstwaren und Fertigprodukten vorkommen. Sie können gesundheitliche Folgen haben.

Das Gegenteil bieten pflanzliche Öle und Saaten. Davon kann der menschliche Organismus profitieren.

### **Die Benefits von qualitativ hochwertigem Öl**

Besonders wertvolle Fette sind pflanzlich und kommen in Nüssen und Samen vor. Sie sollten Teil des täglichen Speiseplans sein und am besten in jeder Mahlzeit konsumiert werden. Im Idealfall sind sie regional, Bio und unverarbeitet.

Wer nicht so gerne Kerne isst, hat immer noch die Möglichkeit durch den Einsatz von hochwertigen Ölen in den Genuss der wichtigen Nährstoffe zu kommen. Achte auch bei den Ölen auf Qualität und Herkunft. Kaltgepresste Öle enthalten im Gegensatz zu raffiniertem Öl mehr von den wertvollen Inhaltsstoffen. kaltgepresste Öle wie Hanföl, Leinöl, Leindotteröl, etc. sollten nicht erhitzt werden. Allgemein gilt es, beim Kochen und Backen auf den Rauchpunkt des jeweilig verwendeten Öls zu achten.

### **Öle als Schlankmacher?**

Natürliche Öle machen uns aufgrund ihrer Energiedichte satt und zufrieden. Grundsätzlich sind Öle und Fette keine „Abspeck-Lebensmittel“. Wichtig, wie bei allem, die Dosis und der bewusste Konsum von Öl und fetthaltigen Lebensmitteln. Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu. Dennoch können native Öle beim Abnehmen unterstützen. Zu den Top 5 gehören Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Olivenöl und Walnussöl.

- Natürliche Lebensmittel mit vielen Vitalstoffen bringen den Stoffwechsel in Schwung
- Natürliche Öle unterstützen die Sättigung & sind Geschmacksträger
- Qualitative Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren **ohne** Transfette kurbeln den Fettstoffwechsel an und wirken positiv auf Diabetes und Herz-Kreislauf
- Für Abnehmerfolg nicht mehr als 2 Esslöffel kaltgepresste Öle pro Tag