

Fette in der Ernährung: Gut vs. Schlecht

Fette in der Ernährung: Gut vs. Schlecht Fette sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung und spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. In den letzten Jahren wurden Fette oft als ungesund und verantwortlich für Gewichtszunahme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen. Doch ist das wirklich der Fall? In diesem Artikel werden wir einen Blick auf verschiedene Arten von Fetten werfen und herausfinden, welche davon gut und welche schlecht für unsere Gesundheit sind. Die Grundlagen der Fette Fette sind Makronährstoffe, die eine wichtige Energiequelle für den Körper darstellen. Sie bestehen aus Fettsäuren, die in gesättigte, ungesättigte und trans-Fettsäuren unterteilt werden können. Die beiden Haupttypen …



Fette in der Ernährung: Gut vs. Schlecht

Fette sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung und

spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. In den letzten Jahren wurden Fette oft als ungesund und verantwortlich für Gewichtszunahme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen. Doch ist das wirklich der Fall? In diesem Artikel werden wir einen Blick auf verschiedene Arten von Fetten werfen und herausfinden, welche davon gut und welche schlecht für unsere Gesundheit sind.

Die Grundlagen der Fette

Fette sind Makronährstoffe, die eine wichtige Energiequelle für den Körper darstellen. Sie bestehen aus Fettsäuren, die in gesättigte, ungesättigte und trans-Fettsäuren unterteilt werden können. Die beiden Haupttypen von ungesättigten Fettsäuren sind einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA).

Gesättigte Fette: Gut oder Schlecht?

Gesättigte Fette wurden lange Zeit als „böse“ Fette angesehen, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen könnten. Sie sind meistens bei Raumtemperatur fest und kommen hauptsächlich in tierischen Produkten wie Fleisch, Butter und Käse vor. Doch in den letzten Jahren haben mehrere Studien gezeigt, dass der Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglicherweise nicht so stark ist, wie früher angenommen.

Eine Studie aus dem Jahr 2017, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition, fand heraus, dass eine moderate Aufnahme von gesättigten Fettsäuren mit einem geringeren Risiko für Schlaganfälle assoziiert sein könnte. Jedoch ist es immer noch wichtig, die Aufnahme von gesättigten Fetten in Maßen zu halten. Der American Heart Association empfiehlt, dass nicht mehr als 5-6% der Gesamtkalorienzufuhr aus gesättigten Fetten stammen sollten.

Ungesättigte Fette: Die Guten Fette

Im Gegensatz zu gesättigten Fetten werden ungesättigte Fette oft als „gute“ Fette bezeichnet, da sie nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. MUFAs und PUFAs finden sich vor allem in pflanzlichen Quellen wie Olivenöl, Avocados, Nüssen und Samen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFAs)

MUFAs sind eine Art von ungesättigten Fettsäuren, die in Lebensmitteln wie Olivenöl, Erdnussbutter und Avocados vorkommen. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von MUFAs mit einem niedrigeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes verbunden sein kann.

Eine Studie aus dem Jahr 2013, veröffentlicht im Journal of the American College of Cardiology, fand heraus, dass der Verzehr von MUFAs mit einem niedrigeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wurde. Es wird empfohlen, MUFAs als Ersatz für gesättigte Fette zu verwenden, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFAs)

PUFAs sind eine weitere Art von ungesättigten Fettsäuren, die in Lebensmitteln wie Fisch, Walnüssen und Leinsamen gefunden werden können. Sie sind reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die für eine gute Gesundheit entscheidend sind.

Omega-3-Fettsäuren sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und werden mit einer besseren Herzgesundheit in Verbindung gebracht. Laut einer Studie aus dem Jahr 2017, veröffentlicht im Journal of the

American Medical Association, könnten Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Es ist jedoch wichtig, das Gleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu beachten. Ein übermäßiger Verzehr von Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren kann entzündliche Prozesse im Körper verstärken. Deshalb wird empfohlen, den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln und Pflanzenölen mit hohem Omega-6-Gehalt zu begrenzen.

Trans-Fettsäuren: Die schlechtesten Fette

Trans-Fettsäuren sind die ungesündesten Fette und sollten in der Ernährung vermieden werden. Sie entstehen bei der Teilhärtung von Pflanzenölen und kommen hauptsächlich in verarbeiteten Lebensmitteln wie Snacks, Fast Food und frittierten Lebensmitteln vor.

Trans-Fettsäuren erhöhen nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da sie den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und den HDL-Cholesterinspiegel senken können. Die American Heart Association empfiehlt, den Konsum von Trans-Fettsäuren auf unter 1% der Gesamtkalorienzufuhr zu beschränken.

Wie viel Fett sollten wir essen?

Die Gesamtmenge an Fett, die wir täglich konsumieren sollten, hängt von unseren individuellen Bedürfnissen ab. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass Fette etwa 30% der Gesamtkalorienzufuhr ausmachen sollten.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht alle Fette gleich sind. Anstatt sich nur auf die Fettmenge zu konzentrieren, sollten wir uns auf die Qualität der Fette konzentrieren, die wir konsumieren. Gesättigte und Trans-Fettsäuren sollten auf ein

Minimum reduziert werden, während der Schwerpunkt auf ungesättigten Fettsäuren liegen sollte.

Fazit

Fette sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung und spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Gesättigte und Trans-Fettsäuren sollten aufgrund ihrer negativen Auswirkungen auf die Gesundheit minimiert oder vermieden werden. Ungesättigte Fettsäuren, einschließlich MUFAs und PUFAs, haben hingegen positive Auswirkungen auf die Gesundheit und sollten bevorzugt werden.

Es ist wichtig, das richtige Gleichgewicht zwischen verschiedenen Fettsäuren zu finden und die Gesamtfettmenge in Maßen zu halten. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an ungesättigten Fetten ist, kann dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gesundheitsprobleme zu verringern. Es wird empfohlen, sich an die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu halten und bei der Wahl der Fette auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki