

So kriegen Sie Ihr Fett weg

Unser Körper braucht Fettsäuren und Cholesterin zum Aufbau der Zellwände. Sie bleiben dadurch weich und geschmeidig und können die Zelle optimal schützen. Allerdings ist die Dosis und vor allem die richtige Mischung der Fette entscheidend.

Ungesättigte Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und senken damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Außerdem helfen sie, einen leicht erhöhten Blutdruck zu normalisieren. Diese lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren findet man in kaltgepressten Pflanzenölen und in Fischen, die sich überwiegend in Kaltwasserregionen aufhalten. Dazu gehören Lachs, Kabeljau, Makrele und Hering. Wer nicht so gerne Fisch isst, der kann das wertvolle Lachsöl auch in Form von Kapseln zu sich nehmen und dadurch den Speisezettel mit ungesättigten Fettsäuren bereichern.

Gesättigte Fettsäuren stammen überwiegend aus tierischen Produkten. Sie liefern uns Energie. Außerdem benötigt unser Körper Fett, um die lebenswichtigen fettlöslichen Vitamine A (für die Sehkraft und gesunde Haut und Schleimhäute), D (für gesunde Knochen), E (stärkt die Abwehrkräfte und schützt die Zellen) und K (fördert die Blutgerinnung) aufnehmen zu können.

Gehärtete Fette und raffinierte Öle werden für Kekse, Backwaren und Süßigkeiten verwendet. Sie sind lange lagerfähig und werden selten ranzig. Aber unser Körper hat größte Schwierigkeiten, sie zu verwerten und in Energie um-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zuwandeln, weil stoffwechsellanregende Pflanzenstoffe fehlen. Daher werden sie zunächst in den Fettdepots an Hüfte, Bauch, Po und Oberschenkeln abgelagert. Sie sind also echte Dickmacher. Da sie sich aber auch in den Arterien ablagern, fördern sie die Artherosklerose.

Wieviel Fett brauchen wir täglich? Circa 25% der benötigten Energie sollten wir durch Fett decken. 1 Gramm Fett liefert 9,1 Kcal., d.h. bereits 1 Teelöffel Fett enthält etwa 50 Kcal. Mehr als 60–80 Gramm Fett sollten wir pro Tag nicht verzehren. Dabei ist es leicht, sichtbares Fett an Fleisch zu vermeiden und Butter durch hochwertige Margarine mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu ersetzen. Die meisten Menschen nehmen die tägliche Fettmenge jedoch in versteckter Form mit fetten Käse- und Wurstwaren, Süßigkeiten und Chips zu sich.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**