

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

nun ist der [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] also schon fast eine Institution – viele Kunden schätzen inzwischen das locker aufbereitete Ernährungswissen und geben uns positives Feedback, welches uns beflügelt und als Inspiration für weitere Ausgaben dient.

Unser Newsletter für den Juni haben ganz entfernt auch mit Ihrer Bikini-Figur zu tun und steht deshalb unter dem Motto

GFSF

Gute Fette – schlechte Fette

Macht Fett eigentlich dick?

Es kommt, wie bei so vielen Dingen im Leben, auch hier auf die Dosis an.

Im Vergleich macht es "dicker" als Protein und Kohlenhydrate, denn es enthält pro Gramm, wie wir in Newsletter 1 vor laaaanger Zeit lernten, ungefähr doppelt so viel Kalorien wie die beiden anderen Hauptnährstoffe.

Heißt das, wir sollten das Fett deshalb lieber aus unserer Ernährung streichen?

Nein, bloß nicht. Erstens nehmen wir uns dann jede Menge Spaß beim Essen, denn Fett ist ja bekanntlich ein Geschmacksträger. Zweitens fehlen uns dann unentbehrliche (essenzielle) Nahrungsbestandteile, welche nur in Fetten vorkommen, nämlich bestimmte Fettsäuren.

Doch bevor wir zu sehr ins Detail gehen, gucken wir uns die Fette einmal etwas genauer an:

E

Nein, da ist mir nicht aus Versehen ein großes „e“ hingekleckst: Dieses „E“ soll Ihnen einfach mal verdeutlichen, wie Fette aufgebaut sind.

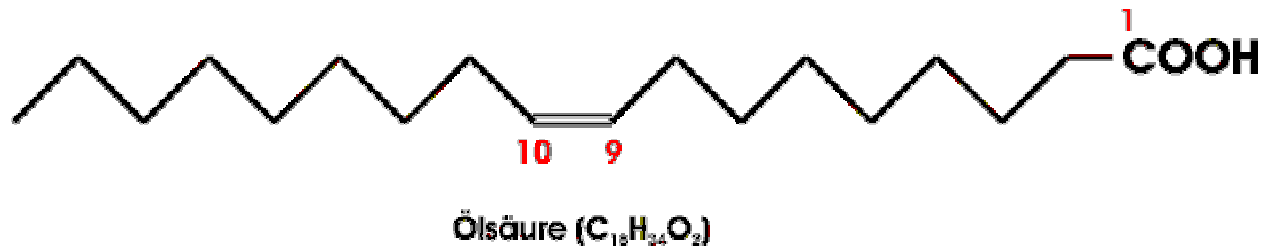
Ganz genau, sie bestehen aus einem langen Teil und drei Querteilen, die davon abgehen.

Der lange Teil heißt **Glycerin** und sieht immer gleich aus.

Die anderen drei Teile sind die eben erwähnten **Fettsäuren** und variieren, je nach dem, ob Sie eine Flasche Distelöl oder ein schönes Stück von der „guten Butter“ auf dem Tisch haben, stark. Natürlich müssen wir am Ende dieser Lektion noch einmal abschließend klären, ob die Butter denn tatsächlich in die Kategorie „gut“ fällt.

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Sehen wir uns so eine Fettsäure mal an:



Sehen Sie was?

In der Mitte dieser Kette (welche bei jedem Knick aus einem C-Atom besteht) befindet sich ein Doppelstrich. Das ist eine sogenannte Doppelbindung. Durch diese Doppelbindung wird die Fettsäure zu einer ungesättigten Fettsäure:

Sättigung – was heißt das?

Der Chemiker spricht von einer Sättigung, wenn ausschließlich Einfachbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen eines Moleküls bestehen. Solche Verbindungen sind stabil und es können durch Addition keine weiteren Atome oder Atomgruppen dazukommen.

Um es jetzt noch etwas komplizierter zu machen, gibt es Fettsäuren mit nur einer und Fettsäuren mit zwei solchen Doppelbindungen. Also: **Einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren**. Ich verrate schon mal: Die ungesättigten, also die mit den Doppelbindungen, sind für den menschlichen Organismus vorteilhafter.

Also: Gute Fette = ungesättigte Fette, schlechte Fette = gesättigte Fette.

Jetzt setzen wir dem ganzen noch die Krone auf, denn noch etwas ist wichtig:

Wo sitzen die Doppelbindungen?

Glücklicherweise hat der liebe Gott beschlossen, dass diese Doppelbindungen nur an bestimmten Stellen auftauchen können, damit es nicht all zu kompliziert wird.

Wichtig für eine gesunde Ernährung ist der **Sitz der ersten Doppelbindung, vom Glycerin aus gezählt**.

Es ist möglich, dass die erste Doppelbindung nach dem dritten C-Atom sitzt, sie kann aber auch nach dem sechsten C-Atom sitzen.

Der Platz der nachfolgenden Doppelbindung ist dann für den physiologischen Nutzen nicht mehr wichtig.

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]



So, in dieser Tabelle werden wir bombardiert mit vielen Namen von Fettsäuren. Die müssen wir nicht auswendig lernen, wir müssen eigentlich nur wissen, worin sie enthalten sind und in welchem Verhältnis wir sie zu uns nehmen sollten.

Einfach ungesättigte Fettsäuren werden in der Tabelle nicht näher beschrieben, kommen aber massig im Olivenöl, Erdnussöl und Rapsöl vor und sind auch gesundheitsfördernd. Gesättigte Fettsäuren, ungünstig für den Organismus, finden sich im Milchfett (Butter!), tierischen Fett (Schwein!) und Kokosfett.

Omega-6-Fettsäuren

- Sonnenblumenöl
- Walnussöl
- Distelöl

Omega-3-Fettsäuren

- Leinöl
- Sojaöl
- Hering
- Makrele
- Thunfisch
- Lachs

Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 liegt in der Ernährung der Deutschen z.Zt. bei ca. 7:1 und sollte gegen 1:1 streben. Wünschenswert ist aber auch schon ein Verhältnis von 5:1.

Also: Je kleiner der Quotient Ω -6 zu Ω -3, desto besser.

Nach dieser Lektion könnte man denken, dass eine Margarine wegen des hohen Anteils an Pflanzenöl gesünder ist als die „gute Butter“. Dabei darf man aber bestimmte Punkte nicht vergessen, die das Ganze wieder etwas relativieren:

- Butter ist ein Naturprodukt
- Margarine ist Pflanzenöl in fester Form, d.h. gehärtetes Öl. Gehärtete Fett sind mit Vorsicht zu genießen, unter anderem entstehen bei der Härtung (oder gerne auch in der Friteuse) leider krebserregende Transfettsäuren.
- **FRoSTA verwendet natürlich keine gehärteten Fette...**

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Die Verdauung der Fette

Können Sie sich noch an den dritten Newsletter erinnern? Dort ging es um Verdauung allgemein. Dort lernten wir, dass die Verdauung der Fette im Darm stattfindet, und zwar mit Hilfe des Gallensaftes, der die Fette emulgiert, und mit Hilfe der Lipasen, die aus dem Pankreas in das Duodenum abgegeben werden und die Fette spalten.

Die Fette werden gespalten in Glycerin und die drei Fettsäuren (das „E“ geht kaputt...) und können dann in die Darmwand hinein. Die langkettigen Fettsäuren müssen aber mit einem Teil Glycerin wieder „verestert“ werden, um ihren Weg durch die Blutbahn antreten zu können. Mit noch einer Hülle drum herum geht es dann los. Diese großen Teile heißen dann LDL, VLDL oder HDL, je nach Zusammensetzung. Bestimmt lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem Hausarzt über die Menge dieser beiden Stoffe in Ihrem Blut unterrichten...HDL ist das „gute Cholesterin“, nur zur Info.

Nun noch zwei Zahlen für Ihren heutigen wohlverdienten Feierabend vor dem TV:

- 100 g Chips enthalten 40 g Fett
- 100 g Möhren enthalten 0,2 g Fett

Na denn: Guten Appetit! Und schauen Sie mal nach Bio-Möhren, die gibt's auch schon beim Discounter und sind absolut erschwinglich. Vom Geschmack und der Gesunderhaltung unserer Agrarflächen einmal ganz abgesehen.

Und wie immer hier der Aufruf: Sollte Ihnen unser [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] gefallen haben, so senden Sie ihn doch gerne weiter!

Also bis bald!

Ihr FRoSTA Büro Bistro Team