

Kürbis, Walnüsse, Leinsamen & Co haben vom Spätsommer bis in den Herbst Saison und liefern die Grundlage für hochwertige Öle.

Warum unser Körper Fett benötigt

Fett ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Es liefert Energie, versorgt den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren und unterstützt die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Außerdem schützt Fett unsere Organe und trägt dazu bei, die Körperwärme zu halten. Ganz ohne Fett geht es also nicht. Entscheidend ist vielmehr, auf die Qualität und die richtige Menge zu achten und die richtigen Fette & Öle auszuwählen.

Kurz erklärt – Fett ist nicht gleich Fett

Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in Butter, Schlagobers, fettreichen Milch- und Fleischprodukten sowie in Kokos- und Palmfett enthalten. Ein hoher Verzehr kann den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Sie sollten daher sparsam verwendet werden.

Ungesättigte Fettsäuren finden sich insbesondere in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen, Kernen und fettreichem Fisch. Werden gesättigte durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt, kann sich dies günstig auf den Cholesterinspiegel und die Herzgesundheit auswirken. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sind daher eine gute Wahl.

Was hat es mit Omega-Fettsäuren auf sich?

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile unserer Zellen. Sie spielen unter anderem eine Rolle für das Herz-Kreislauf-System, die Gehirnfunktion und die Regulation von Entzündungsprozessen. Gute pflanzliche Quellen sind beispielsweise Leinöl, Walnüsse und Rapsöl. Auch fettreiche Fische wie Lachs, Hering oder Makrele liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3 gegen „stille Entzündungen“?

Omega-3-Fettsäuren werden häufig im Zusammenhang mit sogenannten „stillen Entzündungen“ beworben und als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Gemeint sind damit meist chronische, niedriggradige Entzündungsprozesse im Körper. Omega-3-Fettsäuren sind tatsächlich an der Regulation von Entzündungsprozessen beteiligt. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Einnahme entsprechender Präparate grundsätzlich für alle Menschen notwendig oder sinnvoll ist. Wer eine Nahrungsergänzung erwägt, sollte den individuellen Bedarf vorab mit einer Ärztin oder einem Arzt abklären.



Unser Tipp:



Verfeinern Sie Salate, Suppen oder Aufstriche mit einigen Tropfen Kürbiskern-, Lein- oder Walnussöl. Auch Nüsse, Samen und Kerne lassen sich einfach über viele Speisen streuen und bringen wertvolle ungesättigte Fettsäuren auf den Teller.



Fette & Öle – auf die richtige Auswahl kommt es an



Vielfältige Rezeptideen finden Sie unter www.gesundes-oberoesterreich.at > Menü > Rezepte.