

## MANUSKRIFT ZUM THEMA „FETTE“

Lange Zeit hatten Fette einen eher schlechten Ruf. Mittlerweile hat sich glücklicherweise durchgesetzt, dass Fett auch wichtig für unseren Körper und somit unsere Gesundheit ist. Das bedeutet, Du solltest nicht um jegliches Fett ein Bogen machen, sondern darauf achten, täglich gute Fette zu Dir zu nehmen. Insbesondere zwei Fettsäuren sind essentiell, also lebensnotwendig und können vom Körper selbst nicht hergestellt werden. Diese beiden Fettsäuren haben die schönen Namen Linolsäure und Alpha-Linolensäure. Linolsäure gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist in allen Pflanzenölen und vielen weiteren Lebensmitteln vertreten und somit relativ leicht abzudecken. Alpha-Linolensäure gehört zu den bekannten Omega-3-Fettsäuren und ist besonders in Rapsöl, Leinöl und Walnussöl enthalten. Daher solltest Du in Deiner Küche insbesondere für die heiße Küche, also zum Anbraten, ein Rapsöl benutzen – und weniger Sonnenblumen-, Diestel- und Sojaöl.

Mittlerweile gilt als gesichert, dass Omega-3-Fettsäuren zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Es lohnt sich also für Dich darauf zu achten, welches Öl täglich in Deiner Küche im Einsatz ist. Im Idealfall gibt es bei Dir zusätzlich noch einmal die Woche ein kleines Stück fettreicheren Fisch wie Hering, Lachs oder Makrele. Weiterhin sollten Schmalz, Palm- und Kokosfett am besten so gut wie nie auf Deinem Speiseplan stehen, da sie überwiegend aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Diese können das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin – umgangssprachlich auch „schlechtes Cholesterin“ genannt – erhöhen.