

U. Gonder | H. Lemberger | Dr. N. Worm

FETT-GUIDE

Wie viel Fett ist gesund? Welches Fett wofür?
Tabellen mit über 500 Lebensmitteln, bewertet
nach ihrem Fettgehalt und ihrer Fettqualität.

Wir brauchen mehr Fett!

Wie kaum ein anderer Bestandteil unserer Nahrung wurde und wird das Fett diskriminiert. Dabei ist Fett lebensnotwendig! Ohne Fett – im Essen und im Körper – wären wir mausetot. Dennoch liest man viel Negatives, wenn es ums Fett geht: Wir äßen noch immer zu viel davon, das falsche und überhaupt sei Fett eine äußerst dubiose Substanz, die uns dick und krank mache. Deswegen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) noch immer, nur 30 Prozent der täglichen Kalorien in Form von Fett aufzunehmen (in Ausnahmefällen dürfen es auch mal 35 Prozent sein).

Das bedeutet für Durchschnittsmenschen mit wenig Bewegung und einem Kalorienverbrauch von 2.000 bis 2.400 Kilokalorien etwa 65 bis 80 Gramm Fett täglich. Das wiederum bedeutet: Gummibärchen statt Schokolade, Salzstangen statt Nüsschen, fettarme Saucen und Dressings anstelle von Vinaigretten. Es bedeutet, magere Milchprodukte, fettarmen Käse und Schinken ohne Fettrand zu essen und Öle, Streich- und Kochfette nur in homöopathischen Dosen einzusetzen.

Leben lässt es sich damit, keine Frage. Doch warum sollte man sich das antun? Wo doch längst klar ist, dass eine solche fettbegrenzte (und damit kohlenhydratreiche) Ernährungsweise weder besonders gesund noch besonders figurfreundlich ist!

WIR BRAUCHEN
MEHR FETT!

Das zeigen nicht nur Hunderte wissenschaftliche Studien, sondern auch die Erfahrungen von mittlerweile vielen Tausend LOGI-Anhängern.

Bei der LOGI-Ernährung¹ wird NICHT am Fett gespart (sondern bei den Kohlenhydraten), und das aus gutem Grund: Wir brauchen Fett zum Sattwerden und -bleiben, für den Geschmack, für die fettlöslichen Vitamine, für die Bildung zahlreicher Gewebshormone, die unseren Körper steuern und deshalb schlicht lebensnotwendig sind. Mit mehr Fett im Essen – mehr, als es die DGE empfiehlt – lassen sich zudem die Risikofaktoren für etliche chronische Zivilisationskrankheiten auf wohlgeschmeckende Art in den Griff bekommen.

Deswegen setzt LOGI neben viel Gemüse und reichlich Eiweiß auch auf ausreichend gesunde Fette. Wie das geht, welche Fette in welcher Menge gesund sind und welche Fette sich wie hoch erhitzen lassen, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Übrigens: Das indische Wort Snehana steht sowohl für Fett als auch für Zuwendung.

1 Die Abkürzung LOGI steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel niedrig hält (engl.: **LOW** Glycemic and Insulinemic Diet) bzw. große Schwankungen verhindert.

Warum LOGI – und wie funktioniert das? Über die richtige Ernährung gibt es viel Streit. Entsprechend umfangreich und bunt ist das Angebot an Tipps, Regeln und Vorschriften. Viele – auch gut gemeinte – Ratschläge entbehren jedoch einer fundierten wissenschaftlichen Basis. Andere sind für den Alltag zu kompliziert oder die Mahlzeiten schmecken einfach nicht. Bei LOGI ist das anders: LOGI basiert auf wissenschaftlichen Fakten und »trotzdem« schmeckt es vorzüglich, LOGI ist gesund und alltagstauglich. Mit LOGI kann man ohne Hunger abnehmen oder sein Gewicht halten, denn LOGI-Mahlzeiten sättigen gut und lange. Gleichzeitig verbessert LOGI ungünstige Fett-, Zucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte.

LOGI bedeutet, pflanzen-, eiweiß- und fettbetont zu essen! Zur Orientierung dient die LOGI-Pyramide.

WARUM LOGI?
WIE FUNKTIONIERT DAS?



1. Bunte Pflanzenkost & Fett.

Die Basis dieser Ernährungsform sind Gemüse, Salate, Pilze und in Maßen auch Obst. Gleich hier wird auch deutlich: LOGI macht Schluss mit fettarmer Magerkost. Hier dürfen Salate mit hochwertigen Ölen angemacht werden, Butter und Avocados sind nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Denn Fette sind lebensnotwendig, sie sättigen anhaltend und vermitteln den Geschmack vieler Speisen. Sie schmeicheln dem Gaumen, indem sie für ein angenehmes Mundgefühl oder eine cremige Konsistenz sorgen.

2. Tierisches und pflanzliches Eiweiß, gerne »normalfett«.

Auf der zweiten Stufe der Pyramide folgen die eiweißreichen Lebensmittel. Auch Eiweiß ist lebensnotwendig, es liefert dem Körper Baustoffe, sättigt gut und sorgt für lange Satttheit. Wie Fette verbessern auch eiweißreiche Lebensmittel den Blutdruck und die Blutfette, wenn sie Kohlenhydrate auf dem Teller ersetzen. Fleisch, Vollmilch, vollfette Milchprodukte, Käse und Eier dürfen täglich genossen werden, zweimal pro Woche sollte fetter Fisch auf den Tisch kommen. Zur Eiweißkategorie gehören auch Hülsenfrüchte und Nüsse. Wer LOGI vegetarisch möchte, konzentriert sich auf diese Eiweißquellen plus Milch und Eier.

WARUM LOGI?
WIE FUNKTIONIERT DAS?

3. und 4. Kohlenhydrate sparsam.

Bei der LOGI-Ernährung werden die kohlenhydratreichen Lebensmittel reduziert: weil sie nicht lange satt halten, weil sie häufig eine geringere Nährstoffdichte als die anderen Lebensmittel aufweisen und weil sie sich ungünstig auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel auswirken können.

Weniger Kohlenhydrate bedeutet nicht nur, weniger Kuchen, Gebäck und vor allem weniger süße Getränke zu konsumieren. Es heißt auch, weniger Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis zu essen. Daher befinden sich diese Lebensmittel auf den beiden oberen, kleineren Pyramidenstufen. Es geht NICHT darum, sie gänzlich wegzulassen: Hie und da einige Kartoffelchen, eine Handvoll Nudeln, eine Praline zum Dessert oder ein Stück Zucker im Kaffee sind okay.

LOGI ist eine hochwertige mediterrane Ernährung, bei der die relativ wertlosen Stärke- und Zuckerlieferanten deutlich reduziert werden! Mit LOGI finden Genuss und Gesundheit endlich zueinander.

Übrigens: »Die untere Zufuhrgrenze für Nahrungskohlenhydrate, die mit dem Leben noch vereinbar ist, ist anscheinend null, vorausgesetzt, es werden ausreichende Mengen Eiweiß und Fett konsumiert.«

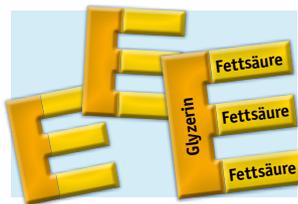
— aus den Dietary Recommended Intakes (DRI), den US-amerikanischen Ernährungsempfehlungen

Von tierisch Gesättigten und Pflanzen-Transen.

Rund ums Fett kursieren eine Reihe von Begriffen wie »gesättigt«, »ungesättigt«, »trans« und »Omega«. Sie finden sich in jedem Zeitungsartikel über gesunde Ernährung, doch kaum jemand weiß genau, was sie bedeuten und was sie mit unserer Gesundheit zu tun haben. Deswegen stellen wir Ihnen jetzt die wichtigsten »fetten« Begriffe kurz vor.

Was ist Fett?

Das weiß jedes Kind: Fette erzeugen Fettflecken und Fettaugen auf der Suppe. Weil Fett leichter als Wasser ist und sich nicht gerne mit ihm mischt, schwimmen die Fettaugen oben.



Fette – egal, ob jene in der Wurst, im Kuchen, im Olivenöl oder im Hüftspeck – bestehen aus Glycerin (dem Frostschutzmittel) und aus Fettsäuren. Weil an jedem Glycerin meist drei Fettsäuren hängen, heißen die Fette auf Fachchinesisch TRIglyzeride.

Übrigens: Bei Zimmertemperatur flüssige Fette nennt man Öle!

WAS IST FETT? EIN ÜBERBLICK.

Die Auswahl an Fettsäuren ist groß: Es gibt kurze, lange und mittellange, was bei Fettsäuren auch als kurz-, mittel- und langkettig bezeichnet wird. Es gibt gesättigte und ungesättigte, was mit ihrem Aufbau zu tun hat. Alle diese Fettsäuren haben unterschiedliche Eigenschaften und Aufgaben. Die Kombination der Fettsäuren entscheidet daher über die Eigenschaften eines Fettes: wie lange es haltbar ist, wie schnell es ranzig wird, aber auch, welche Funktionen es im Körper ausübt und welche Auswirkungen dies auf die Gesundheit hat.

- Gesättigte Fettsäuren können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Sie machen ein Fett fester und unempfindlicher gegenüber Hitze, Licht und Luft. Deswegen sind Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten, wie zum Beispiel Butterschmalz, Rinder- und Kokosfett, hoch erhitzbar und lange haltbar. Im Körper dienen gesättigte Fette vorrangig zur Energiegewinnung und als Depotfett, aber auch als Baustoff für Zellmembranen und zur Abwehr von Krankheitserregern. Gesättigte Fettsäuren stellt der Körper auch selbst her.
- Ungesättigte Fettsäuren machen ein Fett weicher und flüssiger (Öl), aber auch empfindlicher gegenüber Licht, Luft und Wärme. Es wird also schneller ranzig. Daher dürfen zum Beispiel kalt gepresstes Sonnenblumen-, Lein-, oder Hanföl nicht erhitzt werden. Auch die körpereigenen ungesättigten Fettsäuren sind empfindlich gegenüber Sauerstoff und müssen vor

dem Ranzigwerden geschützt werden. Dazu dient unter anderem das im Fett gelöste Vitamin E. Ungesättigte Fettsäuren dienen als Energiequelle und werden bis zu ihrer Verwendung in Fettdepots eingelagert. Sie sind Baumaterial für Zellmembranen und für zahlreiche hormonähnliche Signalstoffe (zum Beispiel entzündungshemmende und -fördernde Signale). Die ungesättigten Fettsäuren werden weiter unterteilt in einfach und mehrfach ungesättigte, letztere noch einmal in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

Übrigens: Alle Fette, die körpereigenen wie die Fette der Nahrung, enthalten eine Mischung verschiedener Fettsäuren.

WAS IST FETT?
EIN ÜBERBLICK.

Noch ein paar wichtige »fette« Begriffe.

Unter den gesättigten Fettsäuren spielen die **mittelkettigen Fettsäuren** (MCT, von engl.: Medium Chain Triglycerides) eine besondere Rolle. Sie sind – ebenso wie die kurzkettigen Fettsäuren im Milchfett – besonders leicht verdaulich und liefern rasch Energie. Daher eignen sie sich besonders für Menschen mit Störungen der Fettverdauung. Die mittelkettigen Fettsäuren werden vom Körper in Ketone umgebaut, ideale »Brennstoffe« bei allen Zuständen, die eine besondere Energieversorgung erfordern, wie etwa Krebserkrankungen. Es gibt MCT-reiche Spezialfette und Mischöle im Handel. Von Natur aus kommen MCTs reichlich in Kokos- und Palmkernfett vor, in geringerer Menge auch im Milchfett.

Ungesättigt bedeutet, dass die Fettsäuren eine oder mehrere Stellen aufweisen, an denen sie sehr reaktionsfreudig und beweglich sind. Der Fachchinese nennt

WAS IST FETT
EIN ÜBERBLICK.

diese Stellen Doppelbindungen. Je mehr davon in einer Fettsäure vorkommen, desto ungesättigter und beweglicher ist sie und desto empfindlicher reagiert sie auf Licht, Wärme und Sauerstoff.

Einfach ungesättigte Fettsäuren haben nur eine Doppelbindung und sind die stabilsten und unempfindlichsten unter den ungesättigten Fettsäuren. Mengemäßig am wichtigsten ist die Ölsäure: Sie dominiert in Oliven- und Rapsöl, in Avocados, Nüssen, Schweine- und Geflügelschmalz – und im menschlichen Fettgewebe.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben mindestens zwei Doppelbindungen und sind daher nicht nur beweglicher, sondern auch empfindlicher als gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren.

Unter den mehrfach ungesättigten gibt es zwei, die als **essenzielle Fettsäuren** bezeichnet werden. Sie sind lebenswichtig. Da wir sie aber nicht selbst bilden können, müssen wir sie essen: Linolsäure und

alpha-Linolensäure. Sie kommen vor allem in Pflanzenölen und Nüssen vor, in geringeren Mengen aber auch in Schmalz, Milch-, Fleisch- und Fischfett.

Aufgrund ihrer unterschiedlichen Eigenschaften werden die mehrfach ungesättigten Fettsäuren üblicherweise weiter in **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** eingeteilt.

Linolsäure ist die häufigste Omega-6-Fettsäure, sie kommt in großer Menge in pflanzlichen Ölen, aber auch in vielen anderen Lebensmitteln vor.

Alpha-Linolensäure ist eine Omega-3-Fettsäure, die auch in Pflanzen vorkommt. Wichtige Quellen sind Leinöl, Perillaöl, aber auch Walnüsse, Hanfnüsse, Walnuss-, Hanf- und Rapsöl.

In Fleisch, Milch und Eiern, vor allem jedoch in Algen und Fischfett finden sich zudem besonders wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit vier bis

WAS IST FETT?
EIN ÜBERBLICK.