



# DETOX CHALLENGE WISSENSKICK



## FETT, ABER RICHTIG!

### *Einmal umdenken, bitte!*

Fette Speisen wurden einst hoch geschätzt. Sie waren ein Zeichen für Wohlstand und sicherten das Überleben. Der Sonntagsbraten war das Symbol für etwas Besonderes. Irgendwann nach dem 2. Weltkrieg nahm die Anzahl der Übergewichtigen plötzlich dramatisch zu und aufgrund einer einzigen Studie wurde als Übeltäter das Fett identifiziert. Dann schrieb einer vom anderen ab und Fett war als Nährstoff unten durch. Auch wenn das Ganze hier vereinfacht und plakativ beschrieben ist, so spiegelt es doch den aktuellen Wissensstand wieder. Und der ist alles andere als eindeutig. Sogar die Experten streiten darüber.

### *Was man heute wirklich über*

#### *Fett weiß*

- Es gibt höchst gesunde Fette – das sind Omega-3 Fettsäuren, die in fettem Fisch, Leinöl oder auch Weiderind enthalten sind. Sie wirken

nachgewiesenermaßen der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.

- Auch andere Fette haben sehr positive Eigenschaften, wie z. B. die Gamma-Linolen-Säure (gut für die Haut) oder auch die einfach ungesättigten Fettsäuren in Olivenöl oder Gänseschmalz.
- Die gesättigten Fettsäuren (sie galten jahrelang als ganz böse) dienen dem Körper als Brennstoff. Wenn man mehr davon konsumiert, als man verbraucht, wandeln sie sich in Depotfett um.\* Ob sie darüberhinaus einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben, ist nicht final bestätigt.
- Einigkeit besteht in der Tatsache, dass Transfettsäuren aus industrieller Fertigung äußerst schädlich für die Gesundheit sind. Sie sind mitverantwortlich für viele Erkrankungen, wie Übergewicht, Krebs, Depressionen, etc.
- Bestimmte Omega-6 Fettsäuren (vor allem die Arachidonsäure) wirken entzündungsfördernd und sollten daher sparsam verwendet werden.

Viele Fettsäuren dienen dem Körper als so genanntes Bau- und Struktur Fett, d.h. unser Körper benötigt sie dringend für Aufbauprozesse. Ohne Cholesterin, das u.a. für die Festigkeit der Zellwände zuständig ist, würden wir zerfließen. Auch das menschliche Gehirn konnte sich erst durch den gesteigerten Fettkonsum (damals durch Innereien) entwickeln.

### *Der richtige Umgang mit Fett:*

- Von den Omega-3 Fettsäuren kann man fast nie genug haben. Hier immer zugreifen.
- Omega-6 Fettsäuren (in Schwein, Weichkäse, manchen Ölsorten) einschränken.
- Gesättigte Fettsäuren dann einschränken, wenn man sich zu wenig bewegt.
- Transfettsäuren meiden wo es geht.

\* Sehr interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass dies nicht bei allen Menschen gleich ist und einer genetischen Disposition unterworfen ist. Es gibt Menschen, die eher durch erhöhten Fettkonsum zunehmen, andere durch den Genuss von Kohlenhydraten. Dies lässt sich heute mittels eines speziellen DNA Tests ermitteln. Sprich uns an, wenn Du mehr Infos dazu haben möchtest.