PRO UND KONTRA FETT

KURZ VORGESTELLT

Fett, Salz, Zucker und Alkohol - sie sind die vier Essenssünden, denen wir uns regelmässig hingeben. Ernährungsforscher haben ausgerechnet, wieviele Gramm lebensnotwendig und wieviele ungesund sind.

INFORMATIONEN

Nudel oder Kartoffeln ohne Salz? Gemüse ohne Butter? Dessert ohne Zucker? Feierabend-Umtrunk mit Kollegen ohne Alkohol? Täglich konsumieren wir diese Zutaten, obwohl sie regelmässig verteufelt werden. Ärzte, Ernährungswissenschafter und Präventionsexperten warnen unablässig vor ihnen. Aber wie ungesund sind diese Stoffe, muss man darauf verzichten? Die gute Nachricht: man darf weiterhin geniessen. Aber halt vernünftig und in Massen.

Die böse Nummer 1: Fett. Zuviel Fettgenuss schädigt die Leber, beeinträchtigt Herz und Kreislauf, produziert am ganzen Körper überflüssige Pfunde. Und Übergewicht wiederum erhöht das Risiko für viele Krankheiten. Am meisten Fett konsumieren wir mit Butter, Margarine und Ölen, gefolgt von Fleisch und Michprodukten.

Fett ist aber nicht grundsätzlich als schlecht zu deklarieren. Fettsäuren z. B. sind lebensnotwendig. Zu bevorzugen sind dabei ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Fetten oder Fischen. Und besser als tierische Fette in Wurst und Butter sind ohnehin pflanzliche Fette. Diese wirken sich positiv auf die Cholesterinwerte aus, was wiederum mithilft, das Risiko für Schlaganfälle zu mindern. 60-80 Gramm Fett pro Tag reichen, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

DATEN

Quelle: Die Welt, 9. 2. 2015