



Fette und Öle sind wichtige Bestandteile unserer Ernährung. Fett ist zwar **sehr energiereich**, hat aber durch die längere Verweildauer im Magen auch einen **sättigenden Effekt**. Zudem übernimmt Fett in unserem Körper eine Reihe wichtiger **Funktionen**.

- Das Nahrungsfett ermöglicht die Aufnahme der **fettlöslichen Vitamine A, D, E und K**.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden für den Aufbau von Zellen und Hormonen benötigt.
- Fett stellt einen **Energiespeicher** dar, isoliert den Körper gegen Kälte und schützt die inneren Organe vor Druck.

Wie viel Fett benötigt unser Körper?

20 % bis 35 % der täglichen **Energiezufuhr** sollte durch Fett zugeführt werden. Bei einem Bedarf von 2000 kcal ergibt dies rund 45 g bis 80 g pro Tag.

Fettqualität

Aus gesundheitlicher Sicht ist vor allem die Art der Fette entscheidend. Gewisse Fettsäuren sind **lebensnotwendig** (= essentiell) und müssen über die Nahrung zugeführt werden.

Fette und Öle setzen sich zu unterschiedlichen Teilen aus drei Fettsäuregruppen zusammen. Wann immer möglich, sollten ungesättigte Fettsäuren gegenüber gesättigten Fettsäuren bevorzugt werden.

Welche der drei Fettsäuregruppen in verschiedenen Produkten vorwiegend enthalten sind, zeigt die folgende Tabelle.

	Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (essentiell)	
			Omega-3-Fettsäuren	Omega-6-Fettsäuren
Empfohlene Zufuhrmenge	<u>Max.</u> 1/3 der Fettzufuhr	<u>Mind.</u> 1/3 der Fettzufuhr	<u>Mind.</u> 1/3 der Fettzufuhr	
In grösseren Mengen enthalten in:	Milchprodukte, Fleisch - und Wurstwaren, frittierte Fertigprodukte	Oliven, Olivenöl, HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl, Haselnüsse, Mandeln	Baumnüsse, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Fettreicher Fisch wie Lachs, Hering	Sonnenblumenöl, Maiskeimöl

Für jeden Zweck das richtige Öl

Das Verhältnis der verschiedenen Fettsäuren, als auch das Herstellungsverfahren der Öle und Fette haben einen Einfluss auf deren Eignung in der Küche.

Kaltgepresste Öle sollten ausschliesslich für die **kalte Küche** verwendet werden. Diese Öle enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, welche hitzeempfindlich sind.

Öle mit einem hohen Gehalt an **mehrfach ungesättigten** Fettsäuren sollten für die kalte Küche oder höchstens zum Dünsten verwendet werden. Für das Anbraten und Frittieren sind Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren geeignet, da diese Fettsäuren im Vergleich zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren hitzestabiler sind.

- **Kalte Küche:** Rapsöl, Olivenöl, Baumnussöl, Leinöl
- **Dünsten:** Raffiniertes Raps- oder Olivenöl, HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl
- **Frittieren und längeres Braten:** HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl
- **Backen:** Butter, Margarine, raffiniertes Raps- oder Olivenöl, HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl

So decken Sie Ihren Fettbedarf optimal

Für die ausgewogene Ernährung gilt:

- Täglich 2-3 EL Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl verwenden.
- 1-2x pro Woche Fisch konsumieren. Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Hering, Sardine und Thunfisch bevorzugen.
- Täglich 20-30 g ungesalzene Nüsse essen.
- Butter, Rahm etc. sparsam verwenden (ca. 1 EL pro Tag).

Was bedeutet HO-Sonnenblumenöl und HOLL Rapsöl?

Bei HO-Sonnenblumenöl und HOLL-Rapsöl handelt es sich um **spezielle Züchtungen**, bei welchen sich die Fettsäurezusammensetzung zum hohen Erhitzen – Braten und Frittieren – eignen.

HO = High Oleic = hoher Gehalt an Ölsäure.

HOLL = High Oleic Low Linolenic = hoher Gehalt an Ölsäure, tiefer Gehalt an Linolensäure.

Versteckte Fette

Hiermit ist das Fett in Produkten gemeint, in welchen uns die enthaltenen Mengen oft nicht bewusst sind. Beispielsweise in Gebäcken, salzigen Snacks oder Wurstwaren. Es lohnt sich deshalb die Nährwerte zu beachten und allenfalls eine Alternative mit weniger Fett zu wählen.

Lebensmittel	Fettgehalt	Alternative	Fettgehalt
Pommes frites (200 g)	30 g	Salzkartoffeln (200 g)	<1 g
1 Landjäger (50 g)	25 g	Bündnerfleisch (50 g)	<2 g
Fleischkäse (100 g)	25 g	Schüfeli (100 g)	11 g
Vollfettkäse (30 g)	10 g	Hüttenkäse (100 g)	4 g
Buttergipfeli (45 g)	10 g	Bürli (80 g)	1 g
Donut (75 g)	17-23 g	Schoggiweggli (70 g)	8 g
Wurst-Käse-Salat (300 g)	70-90 g	Hörnlisalat (300 g)	25-30 g

Wussten Sie, dass...

- **Licht, Luft und Wärme** Öle schneller ranzig werden lassen. Zudem wird der Abbau von Vitamin E beschleunigt, welches natürlichen Schutz vor dem ranzig werden bietet.
- Fette und Öle **kühl, verschlossen** und **dunkel** aufbewahrt und geöffnete Produkte innerhalb von wenigen Wochen aufgebraucht werden sollten.



COOP NEWSLETTER
ERNÄHRUNG

Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?

Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an:
www.coop.ch/newsletter

Noch mehr Informationen erwünscht?

Bei Fragen zu Coop Produkten steht Ihnen der Coop Info Service zur Verfügung:

Coop Info Service
Postfach 2550
4002 Basel
Telefon 0848 888 444
www.coop.ch