



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 20. Mai 2016

## Wie viel Fett ist gesund?

Die Deutschen nehmen etwa 36 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Fetten zu sich. Das ist weit mehr als empfohlen. Der Hauptanteil kommt aus tierischen Quellen wie Fleisch, Wurst, Eiern, Streichfetten und vor allem Milchprodukten. Bei diesen Fetten handelt es sich in der Hauptsache um gesättigte Fette, die für die Entstehung von vielerlei unerkannten Entzündungsprozessen im Körper mitverantwortlich sind - die unsere heutigen Zivilisationserkrankungen maßgeblich begünstigen.

Auch der Gehalt an ungesättigten Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu den ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist ungleich höher als in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln. Ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren ist ein zusätzlicher, wesentlicher Grund für die Entstehungen von Entzündungsprozessen und damit für die heute immer mehr ausartenden Zivilisationskrankheiten. Welche sind das genau? Übergewicht, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, die gesamte Palette der Herz- und Kreislauferkrankungen mit Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverengungen, Schlaganfall sowie Herzinfarkt, ebenso Allergien, Autoimmunerkrankungen, neurodegenerative Krankheiten wie Multiple Sklerose, Altersdemenzen sowie Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs – um nur die wichtigsten zu nennen.

Zur Verhinderung all dieser Krankheiten trägt bereits die Reduzierung der Fettzufuhr auf 20 bis maximal 30 Prozent bei. Allerdings sollten die verzehrten Fette aus den überwiegend einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Pflanzen stammen. Die gesättigten Fette sollten

nicht mehr als 7 Prozent betragen. Leiden Sie bereits an einer dieser Krankheiten, sollte die Gesamtfettzufuhr auf höchstens 20 Prozent reduziert werden. Aber beachten Sie dabei Folgendes: Jedes Nahrungsmittel enthält bereits Fette. Daher kommt man bei einer durchschnittlichen täglichen Nahrungszufuhr im Sinne der Mischkost, ohne zusätzliche Verwendung von Fetten beim Kochen, Backen oder bei der Zubereiten von sonstigen Speisen bereits auf einen etwa 20 – 25 prozentigen Fettgehalt in der täglichen Nahrung. Etwa ein Drittel wird also erst bei der Zubereitung des Essens zugegeben in Form von Öl, Butter, Margarine, Ghee sowie Schmalz.

Möchten sie den Gesamtfettanteil verringern, so reduzieren Sie die Fettmenge bereits bei der Zubereitung Ihrer täglichen Speisen. Und mindern Sie die Menge an Wurst, Milchprodukten, rotem Fleisch, Nüssen und Avocados.

Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit größeren Mengen an Salaten, Hülsenfrüchten und Gemüse, denn deren Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren ist zum einen sehr gut und der Gesamtfettgehalt wesentlich geringer als bei tierischen Produkten. Für die Intensivierung des Geschmacks verwenden Sie statt Fett lieber frische Kräuter und Gewürze. Wenn Sie diese Empfehlungen ausprobieren, werden Sie langsam aber stetig Ihr Gewicht auf ein gesundes Maß reduzieren und gleichzeitig für eine deutlich stabilere Gesundheit sorgen.

Ihre 