



Ernährung

Öle und Fette gehören dazu

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:

Erwachsene sollten max. 30% der Energie als Fett aufnehmen. Das entspricht einer Fettmenge von 70 - 90g pro Tag.

Gesundheitsbewusst essen heißt:

- Fett sparen
- auf versteckte Fette achten (z. B. Wurst, Käse, Süßigkeiten)
- den Anteil an pflanzlichen Ölen und Fischfetten erhöhen



Foto: aird/indobanast

Öle und Fette

- liefern Energie
- enthalten Vitamine und lebensnotwendige Fettsäuren
- sind Aromaträger

Der ernährungsphysiologische Wert der Fette und Öle wird maßgeblich durch das Fettsäuremuster bestimmt.

Empfohlene Aufteilung der Tagesenergiezufuhr

Pflanzliche Öle sind reich an

ungesättigten Fettsäuren. Besonders einfach ungesättigte Fettsäuren können die Blutfettwerte senken.

Ausnahme feste Pflanzenfette



Kokosfett



Olivenöl



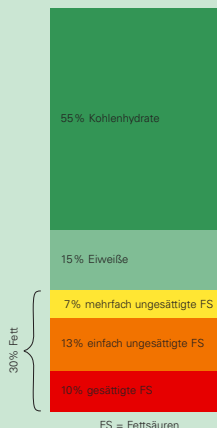
Sonnenblumenöl



Leinöl



Rapsöl



Tierische Fette sind reich an

gesättigten Fettsäuren und Cholesterin, die die Blutfettwerte erhöhen können.

Ausnahme Fischfette enthalten wertvolle Ω3-Fettsäuren



Gänse-schmalz



Schweine-schmalz



Butter



Hering



Forelle