

## Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 6)

Heute möchte ich Ihnen einen weiteren wichtigen Baustein für unseren menschlichen Körper vorstellen: *Fett*. Fett zeichnet sich durch eine sehr hohe *Energiedichte* aus. Die Energiedichte gibt den Energiegehalt eines Lebensmittels in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) an. Während ein Gramm Kohlenhydrate ebenso wie ein Gramm Eiweiß 4 kcal pro Gramm Lebensmittel hat, liegt Fett bei 9 kcal pro Gramm Lebensmittel. Diese Energiedichte von Fett hat jahrzehntelang dazu geführt, dass Fett einen sehr schlechten Ruf hatte. Wenn eine Person abnehmen wollte, wurde immer versucht, Fett zu reduzieren. So entstanden viele fettreduzierte Lebensmittel, die oftmals als „*light*“ gekennzeichnet werden. In den letzten Jahren wurde allerdings der Wert der Fette für unseren Körper neu entdeckt. Fette sind ein essentieller Nährstoff, müssen also zwingend mit der Nahrung zugeführt werden. Fette werden u.a. benötigt als Zellbausteine, sie sind die wichtigste Energiereserve im Körper und liefern essentielle Fettsäuren wie z.B. Linolsäure, alpha-Linolensäure (ALA), Omega-3-Fettsäuren oder Omega-6-Fettsäuren. Fett reguliert unsere Körpertemperatur. Fett ist ein guter Sattmacher und verringert dadurch den Hunger. Je schneller wir satt sind, umso weniger Gesamtkalorien müssen zugeführt werden.

Was wir essen wirkt sich unmittelbar auf unseren ganzen Körper aus, denn alles was wir essen, landet in unseren Zellen. Zellen sind die kleinsten Einheiten unseres Körpers. Unsere Nahrung beeinflusst unmittelbar unsere Darmflora, unser Immunsystem, den Stoffwechsel und auch den Hormonkreislauf.

Darum ist es wichtig, die *richtigen* Fette zu sich zu nehmen, nur so können wir unseren Körper hegen und pflegen. Besonders wichtig ist die *Qualität* der Fette. *Die gesättigten Fettsäuren* wie sie in Butter oder Butterschmalz oder auch in Kokosfett vorkommen, dienen als schnelle Energiequelle. Dick machen diese nur, wenn davon zu viel verzehrt oder das Fett in Kombination mit Kohlenhydraten verzehrt wird. *Einfach ungesättigte Fettsäuren* wirken sich sehr günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus. Deshalb empfehlen viele Herzspezialisten die sogenannte mediterrane Ernährung, also reichlich Gemüse und Fisch und Olivenöl. Zu den *mehrfach ungesättigten Fettsäuren* gehören die Omega-3-Fettsäuren und die Omega-6-Fettsäuren. Hier kommt es vor allem auf das Verhältnis an: empfohlen wird fünfmal mehr Omega-6-Fettsäuren zu sich zu nehmen als Omega-3-Fettsäuren. Viele Menschen liegen allerdings bei 10:1 und höher, das heißt, wir nehmen zu wenig Omega-3 zu uns. Omega-3-Fettsäuren finden sich in Fisch (z.B. Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Thunfisch, Sprotte, Heilbutt), aber auch in Leinöl, Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen, Sojabohnen, Grünkohl und Avocado. Eine gute Balance der beiden Omega-Fettsäuren wirkt sich günstig auf unsere Gesundheit aus. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit guten Fetten!

Falk Hinneberg, ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info)) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)