



Die besten Fette für eine gesunde Ernährung

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 23 Mär 2015 - 11:37

Seit Jahren wird das Fett als ungesund eingestuft und als Dickmacher deklariert. Dabei gehören gute Fette zu einer gesunden Ernährung einfach dazu und sind für den Körper lebensnotwendig. Es sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl, ist ein hervorragender Energielieferant, unterstützt die Produktion von Hormonen, schmiert die Gelenke, hilft bei Vermeidung von Entzündungen, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, schützt uns vor Infektionskrankheiten, hält die Zellen elastisch und ist außerdem Träger von Geschmacksstoffen.

Fette unterteilt man in gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die gesättigten Fettsäuren stecken vor allem in tierischen Produkten, die jahrelang zu Unrecht verantwortlich gemacht worden sind, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen zu sein. Die Forscher der britischen Cambridge Universität fanden nach ihrer Studie aus 500 000 Teilnehmern keinen Beleg dafür, dass der Genuss von Butter (gesättigte Fettsäuren) das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöht.

Es ist wichtig sich mehr mit Omega-3-Fettsäuren als mit Omega-6-Fettsäuren zu versorgen. Besonders in fettem Seefisch (z.B. Lachs) stecken die wertvollen Nährstoffe, wie aber auch in Pflanzenöle, wie Raps-, Lein-, Walnuss- oder Olivenöl. Sie enthalten gute Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, aber für den Menschen lebensnotwendig ist. Diese Fettsäuren sind bekannt dafür, dass sie den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken, Entzündungen in den Arterien hemmen und verhindern das Verklumpen von Blutplättchen – die Gefahr an Arterienverschlüsse wird dadurch gebannt. Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren kann allerdings die positive Wirkung von Omega-3 aufheben. Omega-6-Fettsäuren stecken überwiegend in Getreideprodukte (z.B. Weizen) und in pflanzliche Öle wie Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl. Aber auch in Fleisch und daraus hergestellten Produkten sind Omega-6-Fettsäuren zu finden.

In Nüsse stecken natürliche Fette - sie haben einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten als gesättigte Fettsäuren. Nüsse sind bei regelmäßigem Verzehr eine nährstoffreiche, gesunde Zwischenmahlzeit. Sie sind eine pflanzliche Naturgabe mit einem hohen Proteingehalt, bieten gute Ballaststoffe und Vitamine an, beinhalten wenig Zucker und sind von Natur aus salzfrei. Das Herz-Kreislaufsystem, der Darm und der Blutzuckerspiegel werden durch Nüsse positiv reguliert.

Finger weg von den Transfettsäuren, sie entstehen durch Härtung der pflanzlichen Öle und stecken oft in Fertigprodukten wie in Keksen, in einigen Margarinesorten oder in tiefgefrorene Pommes. Der regelmäßige Konsum erhöht das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, erhöht das LDL-Cholesterin und führt nicht zuletzt zu einer adipösen Gewichtszunahme, außerdem ist es verantwortlich für die Arteriosklerose (Ablagerung in Blutgefäßen).

Die Autorinnen Beuke und Schütz räumen mit den veralteten Ratschlägen von Ernährungsexperten gründlich auf und geben eigene Erfahrungen in Sachen Ernährung und Gesundheit in Presse, Büchern, Netzwerken und Webseiten weiter. Es ist ihnen wichtig, die Menschen über falsche Ernährungslehren, oder Irreführung durch die Werbung der Lebensmittelhersteller aufzuklären. Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit mit Erfahrungsberichten, bieten sie auf ihren Webseiten <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.sabinebeuke.de> [2]

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD)



und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 07:37*): <http://www.medkom24.eu/node/20088>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>