



## Empfehlungen zu Fetten

Fett ist neben Kohlenhydraten und Eiweissen der dritte Hauptnährstoff und lebensnotwendig für verschiedenste Funktionen im menschlichen Körper. Die tägliche Fettzufuhr sollte entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide zwischen 20-35% (max. 40%) der täglichen Energiezufuhr betragen. Für unsere Gesundheit spielt jedoch nicht nur die Menge der aufgenommenen Fette, sondern vor allem auch deren Art (d.h. der Gehalt an verschiedenen Fettsäuren) eine wichtige Rolle.

### 1. Energielieferant Fett

Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie („Kalorien“) wie Kohlenhydrate oder Eiweisse. Ein übermässiger Konsum von Ölen/Fetten und fettreichen Lebensmitteln kann zu Übergewicht und Adipositas führen. Andererseits sind Öle und Fette wichtige Geschmacksträger, Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und Lieferanten lebensnotwendiger Fettsäuren.

### 2. Was sind Fettsäuren und welche sind besonders wichtig?

Fettsäuren sind Bestandteile von Nahrungsfetten und werden in drei Hauptgruppen unterteilt:

- **Gesättigte Fettsäuren:** Können im Körper selbst gebildet werden und eine Aufnahme mit der Nahrung ist daher nicht zwingend notwendig. Sie kommen v.a. in tierischen Lebensmitteln und daraus hergestellten Produkten (z.B. Butter, Käse, Würste, Gebäck) aber auch in Palmkern- und Kokosfett vor.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren:** Kommen v.a. in Raps- und Olivenöl vor. Erhöhte Mengen einfach ungesättigter Fettsäuren, anstelle von gesättigten Fettsäuren, können den Cholesterinwert senken und werden daher auch mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen in Verbindung gebracht. Einfach ungesättigte Fettsäuren sollten den Hauptanteil aller Fettsäuren in unserer Ernährung ausmachen.
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:** Sind essentiell, d.h. sie können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können weiter in n-6- (Omega-6) und n-3- (Omega-3) Fettsäuren unterteilt werden. Sie kommen v.a. in pflanzlichen Lebensmitteln und fettreichen Fischen vor. Sie sind u.a. an der Regulation von Entzündungsprozessen beteiligt und erweisen sich als günstig bezüglich Herz-Kreislaufkrankungen, wenn sie gesättigte Fettsäuren ersetzen.



### 3. Wie viel Fett braucht es?

Empfohlener Fettanteil, bezogen auf eine tägliche Energiezufuhr von 2000 kcal (8374 kJ)<sup>1</sup>:

	Fettanteil an Tagesenergiebedarf	Entsprechende Menge
Gesamtfett	20-35% (max. 40%)	45-80 g (max. 90 g)
Gesättigte Fettsäuren	< 10%	< 20 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	10-15% (max. 20%)	20-35 g (max. 45 g)
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
➤ n-6 (Omega-6)	2.5-9%	5.5-20 g
➤ n-3 (Omega-3)	0.5-2%	1-4.4 g

<sup>1</sup> 2000 kcal/Tag entsprechen dem durchschnittlichen Energiebedarf einer normalgewichtigen Frau mit geringer körperlicher Aktivität

### 4. Welche Öle/Fette sollte ich bevorzugt konsumieren?

Um genügend wertvolle Fettsäuren zu konsumieren, braucht es Fette/Öle, welche reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Folgende Tipps gilt es zu beachten:

- Täglich 2-3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl
- Täglich 1 Portion (20-30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Butter, Margarine, Rahm usw. sparsam verwenden (ca. 1 Esslöffel = 10 g pro Tag)
- 1-2 mal wöchentlich Fisch essen (bevorzugt fettreichere Arten wie z.B. Hering, Forelle, Lachs)

Falls Sie die Energiezufuhr reduzieren möchten oder sich fettarm ernähren wollen, dann ist es ratsamer, bei Milch, Fleisch sowie süssen und salzigen Produkten auf fettärmere Alternative auszuweichen. Die Menge an hochwertigen Pflanzenölen sollten Sie nicht einschränken.

### 5. Empfehlungen während der Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sind fettreiche Fische eine wichtige Quelle von langkettigen n-3 (Omega-3)-Fettsäuren. Gewisse dieser Fische enthalten jedoch erhöhte Mengen an Methylquecksilber, Dioxinen oder dioxinähnlich wirkenden Verbindungen. Die genannten Substanzen können negative Auswirkungen auf die Entwicklung des Fötus bzw. Säuglings haben, weshalb während der Schwangerschaft und Stillzeit die folgenden Empfehlungen zu beachten sind:

- Aal, Schwertfisch, Marlin/Speerfisch, Hai sowie Ostsee-Hering und Ostsee-Lachs vermeiden
- Den Konsum von frischem Thunfisch oder ausländischem Hecht auf 1 Portion (100 - 120 g) pro Woche beschränken

Nach Rücksprache mit dem Arzt ist es allenfalls ratsam, Nahrungsergänzungsmittel oder Supplemente zur ausreichenden Aufnahme von essentiellen Fettsäuren einzunehmen.

### 6. Dokumente

- **Fachinformation zu Fetten:** Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- **Weitere Informationen/Dokumente zu Fetten:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE