



Fett in der täglichen Ernährung

Fett gibt dem Essen guten Geschmack und liefert notwendige Energie. Ein wertvoller Bestandteil der Fette sind lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, weil sie der Körper nicht selbst bilden kann.

Viele Dialysepatienten haben aufgrund ihrer Erkrankung erhöhte Blutfettwerte.

Daher ist es ratsam, pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren, u. a. Omega-3-Fettsäuren, auszuwählen.

Übergewichtige sollten Fett sparsam verwenden. Untergewichtige können allgemein großzügiger mit Fett umgehen.





Tipps für die Praxis

- Diät- oder Reform-Margarine als Streich- und Kochfett bevorzugen.
- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Walnuss-, Kürbiskernöl nach Geschmack auswählen und bevorzugt zur Zubereitung von Salatsoßen verwenden.
- Alle zuvor genannten Fettsorten sollten täglich zum Einsatz kommen, weil sie die *lebensnotwendigen Fettsäuren* enthalten.
- Oliven- bzw. Rapsöl und daraus hergestellte Margarine sind reich an *einfach ungesättigten bzw. Omega-3-Fettsäuren*. Diese haben einen guten Einfluss auf die Blutfettwerte.
- Das Öl darf beim Erhitzen nicht rauchen, denn dadurch wird die wertvolle Struktur der Fette zerstört (*Verlust von essenziellen Fettsäuren*).
- Sonnenblumen- und Maiskeimöl eignen sich besonders zum Braten.
- Versteckte Fette enthalten vorwiegend *gesättigte Fettsäuren*; diese kommen in den meisten tierischen Produkten vor und beeinflussen den Blutfettspiegel negativ. Da aber auf Fleisch, Wurst, Käse, Ei und Sahne in der Kost nicht verzichtet werden kann, sollten fettärmere Produkte bevorzugt und Fettränder nach Möglichkeit abgeschnitten werden.
- Wenn das Frühstücksbrötchen mit Butter für Sie ein besonderer Genuss ist, müssen Sie nicht darauf verzichten.
- Eier sind cholesterinreich und sollten in Maßen (z. B. 2–3 Stück/Woche) auf dem Speiseplan stehen.
- Margarine und Butter haben beide den nahezu gleichen Fettgehalt (80 % Fett)!
- Halbfett-Margarine eignet sich besonders als Brotbelag. Sie enthält nur die Hälfte (40 % Fett) der sonst normalen Fettmenge in Margarine, der mengenmäßig größere Anteil ist Wasser. Daher ist Halbfett-Margarine zum Braten ungeeignet (gilt auch für Halbfett-Butter).
- Bei bestehendem Übergewicht ist Halbfett-Margarine zu empfehlen.
- Mit beschichtetem Kochgeschirr bzw. Töpfen und Bratpfannen aus Gusseisen lässt sich fettsparend arbeiten.
- Gebratenes und Frittiertes möglichst mit Küchentrepp abtupfen.
- Mayonnaise mit 80 % Fett gegen fettärmere Salatmayonnaise oder Salatcreme austauschen.
- 10 g süße Sahne enthalten rund 30 Kalorien.
- Die fettreiche Sauce Hollandaise durch eine selbstgemachte Bechamelsoße (Helle Soße) oder eine kleine Menge Margarine ersetzen.