

Gesunde Fette und Öle machen schlank!

Fette und Öle haben gerade beim Gewicht reduzieren zu Unrecht ein negatives Image. Sie sind sehr wichtig für unser Wohlbefinden und es kommt auf die richtige Zusammenstellung der Fette an die wir verzehren. Hochwertiges Fett ist wichtig und macht nicht dick! Eine fettfreie Diät funktioniert nicht, weil wenn ich kein Fett esse macht der Körper die Fettzellen dicht, weil er zum überleben hochwertiges Fett braucht. Esse ich keine oder wenige Kohlehydrate schüttet der Körper kein Insulin aus und die Fettzelle bleibt zu und nimmt kein Fett auf und das Fett wird zur Energieherstellung sofort verbrannt.

So wie sich Eiweiß aus unterschiedlichen Aminosäuren zusammen setzt, so sprechen wir bei Fett von Fettsäuren. Wir unterscheiden:

Gesättigte Fettsäuren

z.B. Butterschmalz, Ghee (ayurvedisches Butterfett), Kokosfett, Butter , Schweineschmalz Diese Fettarten sind besonders zum braten geeignet, weil sehr hitzeresistent sind. Möchte man abnehmen, möglichst sparsam verwenden. Die meisten dieser Fette liegen in fester Form vor.

Dann haben wir die ungesättigten Fettsäuren, es sind fast alles Pflanzenöle, sie sind sehr hitzeempfindlich und sollten nach Möglichkeit kalt verwendet werden, da die enthaltenen Vitamine zerstört werden.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

z.B. Olivenöl, Rapsöl, Avocados

Diese Öle sind gesund, sehr gut für Salate und kalte Gerichte geeignet und gesund. Sollten in mäßiger Menge verzehrt werden.

Für unsere Gesundheit und zum abnehmen die wichtigste Fettgruppe sind die:

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

z.B. Pflanzenöle wie Leinsamenöl (Leinöl), Sonnenblumenöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Walnussöl, Sesamöl,

Die mehrfach ungesättigten Fette unterteilen wir in Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren .

Omega-6 sind die meisten pflanzlichen Öle, viel enthalten ist auch in Getreide.

Omega-3 finden wir in fetten Fischen, wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering, Wildtieren, aber auch in Leinöl und Walnussöl. Eine gute Quelle sind auch Hanfsamen und Chiasamen. Eigentlich sollte Omega-6 zu Omega-3 im Verhältnis 4:1 stehen, aber wir haben deutlich

mehr Omega-6 durch den vielen Brotverzehr. Meistens im Verhältnis 25:1 Durch den Abbau von Omega-6 entsteht im Körper Arachidonsäure, diese begünstigt Entzündungen. Omega-3 ist der Gegenspieler und wirkt entzündungshemmend. Z.B. bei Gelenkbeschwerden, Rheuma, Neurodermitis, Schuppenflechte, chronischen Entzündungen.

Omega-3

- ist Nerven- und Gehirnnahrung, man kann besser lernen (auch für Kinder sehr wichtig!), sich konzentrieren, mehr merken

- Omega-3 wirkt wie ein Antidepressivum und macht gute Laune

- sorgt für eine gesunde Teilung der Hautzellen und ein festes Bindegewebe. Wichtig beim abnehmen, weil die Haut schön fest bleibt.

- hält die Gefäße offen und elastisch zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Herzinfarkt und hilft bei Bluthochdruck.

- Menschen die ohne Brot vermeintlich nicht leben können, profitieren von Omega-3 und kommen aus dieser "Brotsucht" raus. Will heißen, die haben einen Mangel an Omega-3

Deshalb unbedingt empfehlenswert mind.2-3 mal in der Woche fetten Seefisch und täglich Nüsse(besonders Walnüsse) und Leinöl (z.B. im Quark besonders gut vom Körper aufzunehmen)