

Freund oder Feind – Fette in der Ernährung

Fett ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung. Es dient nicht nur als Träger von Geschmacks- und Aromastoffen, sondern übernimmt auch lebenswichtige Funktionen im Körper als Baustein von Zellwänden oder als Polster zum Schutz vor inneren Verletzungen. Weiterhin transportiert Fett die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K und Beta-Carotin aus dem Darm in den Blutkreislauf. Vor allem aber steckt in Fett viel Energie: 1g Nahrungsfett liefert 9 kcal. Der Körper braucht also Fett.

Die tägliche Fettzufuhr

Die durchschnittlich von Erwachsenen konsumierten 100 – 130 Gramm Fett pro Tag überschreiten aber den von Ernährungswissenschaftlern empfohlenen täglichen Fettverzehr von 70 – 80 Gramm deutlich.

Fakten zum Cholesterin

Cholesterin ist ein Bestandteil der Zellmembran und unter anderem zuständig für die Bildung von Hormonen, Gallensäuren und Vitamin D. Cholesterin ist lebensnotwendig. Es wird zum größten Teil vom Körper selbst gebildet. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin sollte die Cholesterinzufuhr mit der Nahrung 300 mg am Tag nicht überschreiten.

Risikofaktor Fett:

Eine zu fettreiche und damit gleichzeitig auch zu energiereiche Ernährung ist eine der Hauptursachen von **Übergewicht** und **erhöhten Blutfettwerten** – beides **Risikofaktoren** einer **koronaren Herzerkrankung**.

So beurteilen Sie Ihr persönliches Gefäßrisiko:

Gibt es nahe Blutsverwandte mit Gefäßkrankheiten (Herzinfarkt, Schlaganfall)?

mindestens ein Verwandter: 3 Punkte,

mehr als ein Verwandter: 5 Punkte

Traten diese Krankheiten vor dem 40. Lebensjahr auf? wenn ja: 2 Punkte

Sind bei Ihnen zusätzliche Gefäßrisikofaktoren bekannt wie z.B.:

Rauchen: 3 Punkte hoher Blutdruck: 2 Punkte

Diabetes: 3 Punkte hohe Harnsäure: 1 Punkt

Liegt das Gesamtcholesterin über 270 mg/dl?

Wenn ja: 2 Punkte

Ist das Verhältnis LDL/HDL größer als 4?

Wenn ja: 3 Punkte

Haben Sie keine Zeit/ Lust für Sport?

Wenn ja: 2 Punkte

Gesamtpunktzahl:.....Punkte

Ab einer **Gesamtpunktzahl** von **8 Punkten** ist von einem **erhöhten Gefäßrisiko** auszugehen.

Durch Veränderung von Bewegungs- und Ernährungs-Gewohnheiten können Sie jedoch aktiv Ihr **Gefäßrisiko senken** :

- Fetteinsparung bei der Zubereitung von Speisen:
- fettsparende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten. Kochen, Garen im Römertopf, in der Folie, in beschichteten Pfannen, Grillen
- sichtbares Fett entfernen
- Gegebenenfalls zusätzlich Medikamente zur Senkung der Blutfette einnehmen
- Bewegung im Alltag steigern (Treppensteigen statt Aufzug, das Auto stehen lassen und Wege zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen)
- 2-3 mal pro Woche 30 min Ausdauersport treiben

Bei Beschwerden und Vorerkrankungen am Herz-Kreislauf-System und generell nach dem 45. Lebensjahr ist **vor Beginn** eines Gesundheitssports eine ärztliche Beratung und ggf. ein **Vorsorge-Check-up** angezeigt. So können Gefährdungen durch sportliche Überlastung vermieden werden. Weiterhin kann eine **individuelle Belastungsdosierung** ermittelt und – wenn gewünscht – ein **Trainingsplan** erarbeitet werden.

Sprechen Sie uns bitte an

