

# Gesundheit & Ernährung

## Fette

Adrian Helberg

09.06.2021



hanseaticsoft

A member of the Lloyd's Register group

## 1 Theorie

- Motivation
- Die Wissensgesellschaft
- Irrtümer
- Hunger
- Fazit
- Ziel

## 2 Praxis

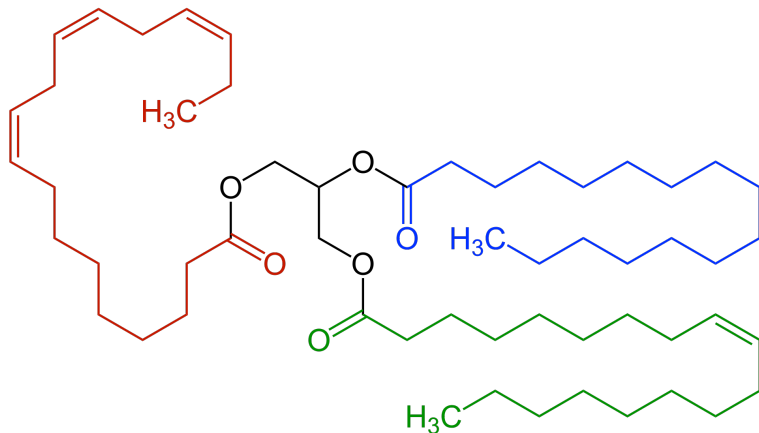
- Das perfekte Frühstück
- Das Spätstück

## 3 Fragerunde

# Theorie

## Profil

- kleinste Bausteine: Fettsäuren
- Unterscheidung in Anzahl Kohlenstoffatome und Doppelbindungen
- 10-12 häufige Fettsäuren, 400 weitere Strukturen
- Vorkommen als Triglyceride in der Pflanzenwelt
- Fettsäuren werden in Form von Triglyceriden im Fettgewebe gespeichert
- Triglyceride werden mit der Lipolyse wieder in Fettsäuren zerlegt



**Abbildung:** Triglyzerid (blau: gesättigt, grün: einfach ungesättigt, rot: mehrfach ungesättigt)

## Fakten

- Fett macht nicht fett
  - Nahrungsfett  $\neq$  Körperfett
  - Hormonstörungen und Entzündungen machen dick und krank
- Dosis und Qualität von Fettsäuren ist wichtig
  - „Vorsichtige“ Herstellung
  - BIO-Siegel
  - Kaltpressung
  - Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (Oxidation)
- Fett macht schlau, schlank und gesund

## Die richtige Dosis und Qualität von Fetten führt zu...

- exzelerter Energieversorgung
- vielfältigen Geschmäckern (Geschmacksträger)
- guter Vitaminversorgung
- langem, erfüllendem Sättigungsgefühl

# Nahrungsfette - Mindmap I

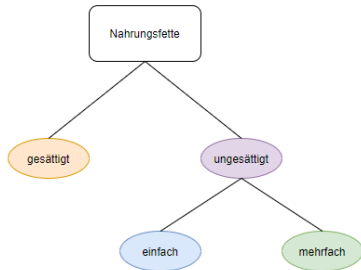


Abbildung: t



# Nahrungsfette - Mindmap II

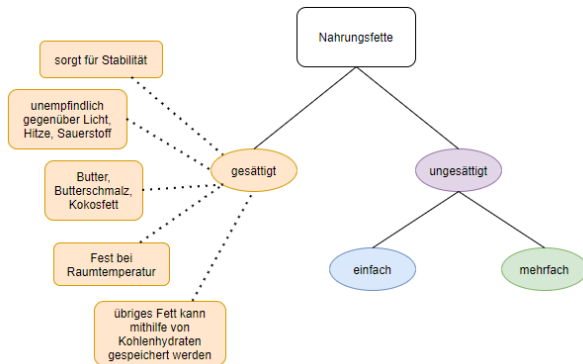


Abbildung: t

# Nahrungsfette - Mindmap III

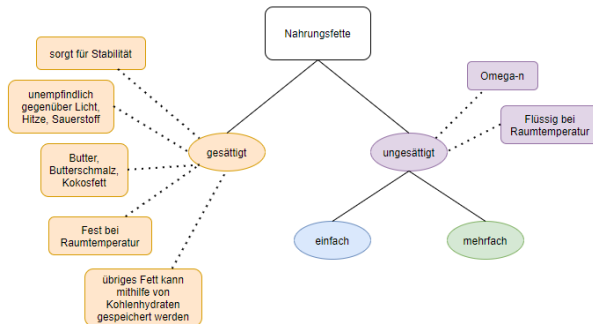


Abbildung: t

# Nahrungsfette - Mindmap IV

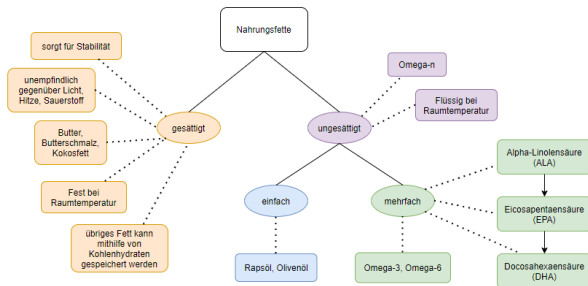


Abbildung: t

# Fettsäureprofile

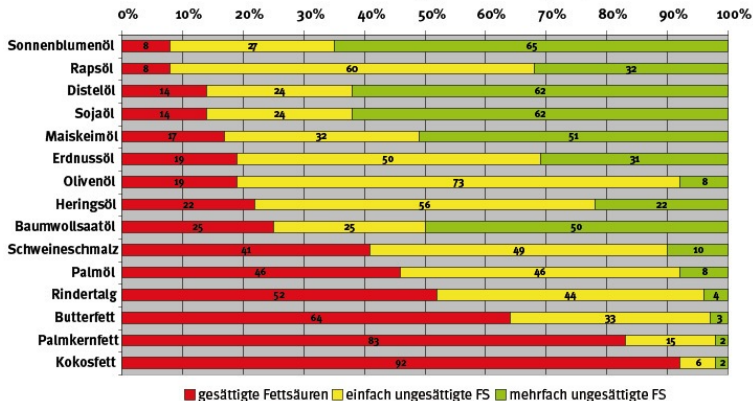


Abbildung: Fettsäureprofil einiger Fette

## Kurzkettige Fettsäuren...

- werden von Bakterien im Darm gebildet unter Zufuhr von Ballaststoffen
  - Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, etc.
- regulieren das Körpergewicht
- vermindern das Darmkrebsrisiko
- erhöhen Insulinempfindlichkeit
- sind entzündungshemmend

# Praxis



# Fragerunde