

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

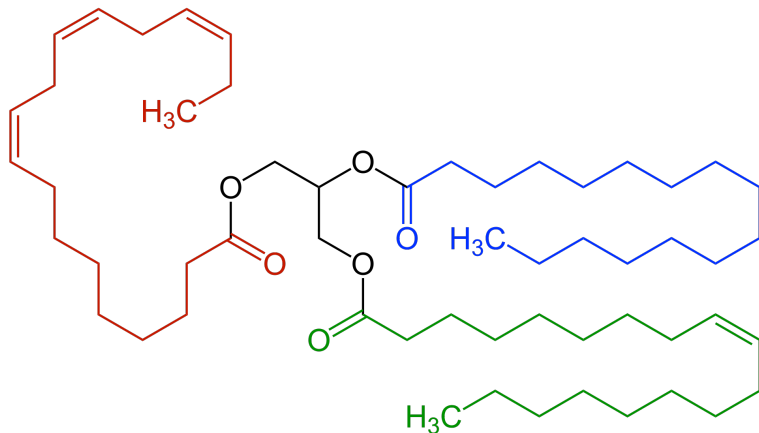


Abbildung: Triglyzerid (blau: gesättigt, grün: einfach ungesättigt, rot: mehrfach ungesättigt)

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

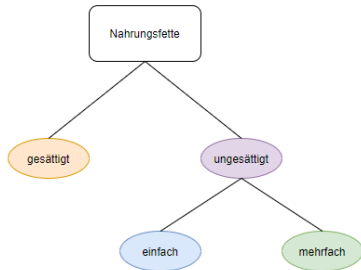


Abbildung: Kategorisierung von Fettsäuren

Nahrungsfette - Mindmap II

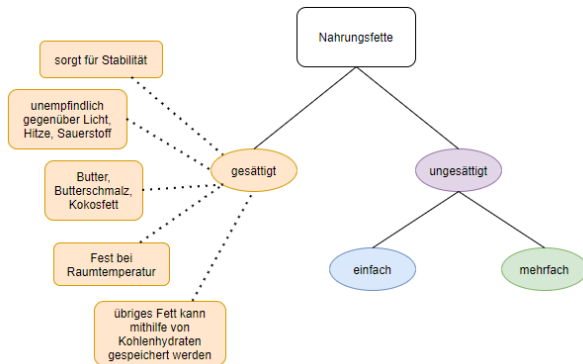


Abbildung: Gesättigte Fettsäuren

Nahrungsfette - Mindmap III

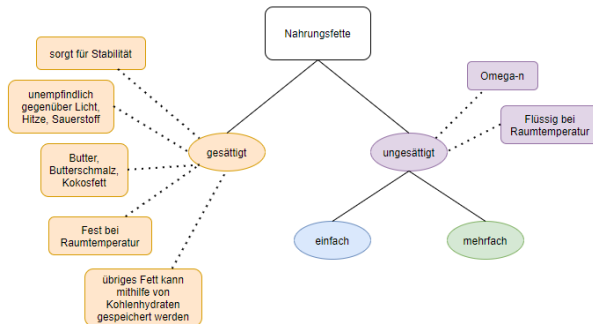


Abbildung: Ungesättigte Fettsäuren

Nahrungsfette - Mindmap IV

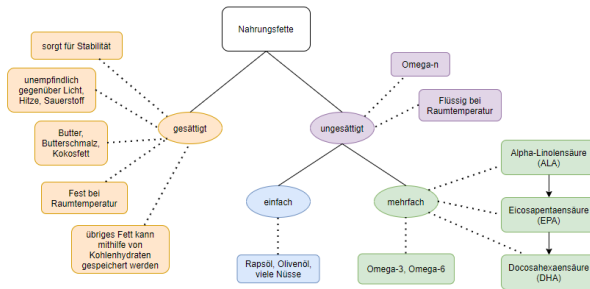


Abbildung: Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Fettsäureprofile

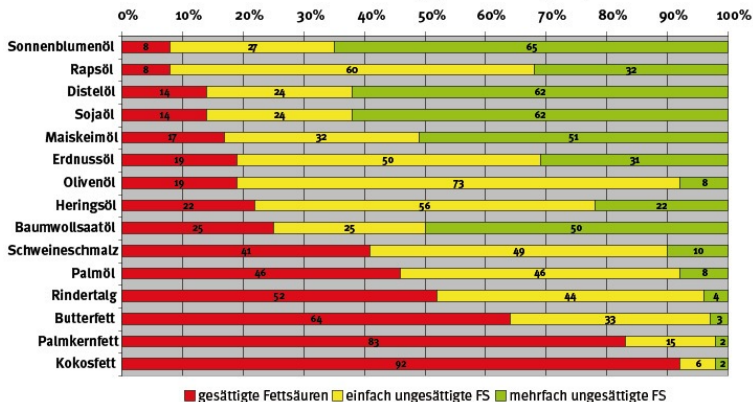


Abbildung: Fettsäureprofil einiger Fette

Kurzkettige Fettsäuren (SCFA = Short Chain Fatty Acids)...

- 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

Mittelkettige Fettsäuren (MCFA = Middle Chain Fatty Acids)...

- sind gesättigt
 - Butter, Kokosfett, Palmfett, etc.
- sind die „Streber“ unter den Fettsäuren
- werden bei Darmerkrankungen genutzt
- sind pure Energie und werden in Mitochondrien zu Ketonen umgewandelt
- werden nicht gespeichert
- 8,3 kcal/g anstatt 9 ckal/g

Langkettige Fettsäuren (LCFA = Long Chain Fatty Acids)...

- sind z.B. einige Omega-3- und Omega-6-Fette
 - Ölsäure, Olivenöl, EPA, DHA



Abbildung: Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren

Ein gestörter Omega-Quotient führt langfristig zu...

- Diabetes
- Krebs
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Demenz
- vorzeitiges Altern
- psychischen Erkrankungen

Killerfette: Die Transfette (TFA = Trans Fatty Acids) I

- Kommen nicht in der Natur vor
- Industriell gefertigt, erfunden im ersten Weltkrieg, Raffination
- Negativ-Rekorde für Transfett in
 - Backwaren, Kekse, Cracker, Chips, Pommes und Magerine
- Transfette erkennen
 - „gehärtet“, „teilgehärtet“, „raffiniert“

Killerfette: Die Transfette (TFA = Trans Fatty Acids) II

Diverse Studienergebnisse

- Transfette bei Affen führen zu Zellen, die Entzündungshormone produzieren
- Forschung warnt schon seit 1981 vor Transfetten und deren Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System
- Transfette führen zu Leaky Gut Syndrom, Darm- und Brustkrebs

Praxis

- Weniger industriell-verarbeitete Produkte
- Mehr Fett! (Kein Transfett)
- Kokosöl als Hand- und GesichtsCreme
- Ölziehen bei Zahn- und Zahnfleischproblemen
- Jeden Schritt der Verdauung mitnehmen!

Fragerunde