

## Liebe Gäste,

unser Konzept Kantina vital steht für mehr „Vitalität“ und Genuss am Arbeitsplatz. In diesem Newsletter möchten wir Sie daher über die Grundnährstoffe schlechthin – die Fette - informieren.

### Wozu benötigt unser Körper Fette?

- Fette sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K erforderlich
- Sie sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl
- Sie stellen die am stärksten konzentrierte Speicherform der Energie dar
- Fette werden für den Aufbau der Zellwände benötigt
- Sie bilden ein Schutzpolster für innere Verletzungen und das Nervensystem
- Sie dienen als Wärmeschutz direkt unter der Haut
- Sie sind für die Funktionen von Hormonen und Enzymen unerlässlich
- Sie verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel
- Unser Gehirn besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Fett

### Fett ist nicht gleich Fett:

Die gesundheitliche Bedeutung eines Fettes wird durch dessen Fettsäurezusammensetzung bestimmt.

Die verzehrten Fette sollten in etwa zu je einem Drittel aus gesättigten Fettsäuren, einfach, oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Insgesamt sollten die gesättigten Fettsäuren nicht mehr als 10% der Gesamtenergiezufuhr ausmachen.

Die Hauptquelle für gesättigte Fettsäuren sind tierische Fette (Milchprodukte, Fleisch). Viele pflanzliche Öle (Raps- und Olivenöl), fettreiche Nüsse, sowie Seefische (z. B. Hering, Lachs) enthalten einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind und sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Bevorzugen Sie also pflanzliche Fette, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind.



### Was sind *trans*-Fettsäuren und wie wirken sie?

In gehärteten Fetten (zum Beispiel in Blätterteig, frittierten Speisen) sind häufig *trans*-Fettsäuren enthalten. Diese entstehen durch natürliche und lebensmitteltechnologische Prozesse.

Eine an *trans*-Fettsäuren reiche Ernährung führt zu einem erhöhten Blutfettspiegel und steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



### Welche Lebensmittel sind reich an Omega-3-Fettsäuren und wie wirken sie?

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren senken den Blutfettspiegel, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Sie beeinflussen zudem das Immunsystem und hemmen Entzündungsreaktionen im Körper.

Zur Deckung des Omega-3-Bedarfs sollten bevorzugt fettreiche Fische wie Hering, Makrele oder Lachs verzehrt werden. Auch Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, sollten den anderen vorgezogen werden. Hierzu gehören beispielsweise Walnuss- und Leinöl.



## Butter oder Margarine?

Butter ist leicht verdaulich und schmeckt vielen Personen besser. Allerdings ist sie auch reich an gesättigten Fettsäuren.

Margarine wird aus pflanzlichen Ölen hergestellt und enthält weit mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter. Somit erweist sich ihr Fettsäuremuster als günstiger.

Personen mit erhöhten Blutfettwerten sollten daher Margarine mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen.



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema Fette & Öle haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir - vom Kantina vital-Team - sind gerne für Sie da!



## Newsletter No. 6

## Fette & Öle

Bayer Gastronomie GmbH  
Kaiser-Wilhelm-Allee 3  
51373 Leverkusen  
[kantina-vital@bayer-gastronomie.de](mailto:kantina-vital@bayer-gastronomie.de)  
[www.bayer-gastronomie.de](http://www.bayer-gastronomie.de)