

## Gesunde Ernährung mit Fetten – geht das?

Michael Burla, Nutriswiss

Auf einem ausgewogenen Ernährungsplan haben sowohl hochwertige pflanzliche als auch tierische Fette und Öle im richtigen Mass ihren Platz.

Lange hielt sich das Gerücht, dass Nahrungsfette zu Gewichtszunahme führen und Krankheiten fördern würden. Sie galten als ungesund und sollten möglichst vermieden werden.<sup>1</sup> Um fettarme oder sogar ganz fettfreie Produkte entstand ein Hype, der ein stetig wachsendes Angebot an Light-Produkten zur Folge hatte. Mittlerweile bestätigt die Forschung: Fett ist nicht nur ein wichtiger Energielieferant, sondern ist essenziell für lebensnotwendige Körperfunktionen.

Michel Burla ist Geschäftsführer der Nutriswiss AG, einem Unternehmen aus Lyss, das auf die Veredelung von Öl- und Fettkomponenten für die Industrie spezialisiert ist. Er bemerkt einen allmählichen Wandel in der Öffentlichkeit: «Es dringt langsam durch, dass Fett für eine ausgewogene, gesunde Ernährung unerlässlich ist. Durch die Pandemie sind die Vorzüge von Omega-3-Fettsäuren bekannter geworden, aber auch die ernährungsphysio-

logischen Vorteile von anderen pflanzlichen und tierischen Fetten werden durchaus mehr geschätzt.»

### Omega-3-Trend

Das Bewusstsein der Verbraucherinnen und Verbraucher für gesunde Fettsäuren ist gestiegen, auch durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Eine Übersichtsarbeit<sup>2</sup> diskutiert beispielsweise eine antivirale Wirkung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Bezug auf COVID-19. Generell hält Omega-3 die Zellmembran funktionsfähig und aktiviert Immunzellen, sodass eine ausreichende Versorgung sowohl vorbeugend als auch bei einer akuten Infektion sinnvoll sein kann. Langkettige Fettsäuren spielen auch für das Wachstum und die Entwicklung des zentralen Nervensystems eine wichtige Rolle. Eine ausgewogene Zufuhr ist für die kognitiven Funktionen unentbehrlich, denn unser Gehirn besteht zu ungefähr 60 Prozent aus Fett. Auch Lebensmittel und Getränke können mit Omega-3-Fettsäuren angereichert werden, wobei Raps-, Lein-, Hanf-, Fisch- und/oder Algenöl als Hauptquellen dienen.

### Rehabilitiert: Tierische Fette

Nutriswiss veredelt und modifiziert eine Vielzahl verschiedener Öle und Fette – darunter auch Schweine- und Rinderfett. Diese tierischen Rohstoffe standen lange in Verruf, da ihnen eine gesundheitsschädigende Wirkung nachgesagt wurde.<sup>3</sup> Neue wissenschaftliche Studien stellen das jedoch infrage und korrigieren das negative Image. Im Vergleich zu tropischen Fetten wie Kokos- oder Palmöl weist Schweinefett einen höheren Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Auch das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren ist günstiger. «Sie sind eine gute Alternative zu hochechitzbaren pflanzlichen Frittierfetten», erklärt Burla. «Geschmacklich überzeugen sie auch – Nicht ohne Grund verwenden die Belgier für ihre berühmten Fritten hochwertigen Rindertalg.»

### Ist Light besser?

Werbung für Light-Produkte erweckt oft den Eindruck, dass sie gesünder sind und beim Abnehmen helfen. Doch was steckt wirklich dahinter? «Tatsächlich wird Fett eingespart», meint Burla, «aber meist haben sie annähernd so viele Kalorien wie das Original. Oft kommen zusätzliche Geschmacksverstärker und künstlicher Zutatensatz zum Einsatz.» Um die Kalorienmenge gering zu halten, wird häufig synthetischer Süsstoff anstelle von Zucker eingesetzt, der negative Auswirkungen auf die gesunden Darmbakterien haben kann. Ganz ohne Fett auf dem Speiseplan können ausserdem wichtige, fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K nicht adäquat verwertet werden.

Die Bereitschaft, gesunde Ernährung ganzheitlich zu betrachten, wachse zum Glück, meint Burla. Sein Fazit: «Sowohl hochwertige pflanzliche als auch tierische Fette und Öle mit vorteilhafter Fettsäureverteilung haben, natürlich im richtigen Mass, ihren festen Platz auf einem ausgewogenem Ernährungsplan.»



Michel Burla, Geschäftsführer von Nutriswiss.

1 Taubes, G. (2001). «The Soft Science of Dietary Fat». Science. Vol. 291., S. 2536–2545.

2 Hathaway D, Pandav K, Patel M, et al. (2020). Omega 3 Fatty Acids and COVID-19: A Comprehensive Review. Infect Chemother. 52(4): 478–495.

3 Hollstein, T. (2021). Gesättigte Fette nicht verteufeln. Deutsches Ärzteblatt; A-359/B-308.