



HERZGESUND ESSEN

FETT IST NICHT
GLEICH FETT



1
EXKLUSIV:
AUFGABE FÜR DEIN
HERZ

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN

Stiftung für Prävention |

Fett ist nicht gleich Fett

SPARE NICHT AM RICHTIGEN ÖL, DAFÜR ABER AM FALSCHEN FETT!



Wir essen zu viele gesättigte Fette, die den Cholesterinspiegel im Blut in die Höhe treiben - da sind sich die Experten einig. Höchstens 10 Prozent unserer Kalorien sollten wir mit diesen ungunstigen Fetten aufnehmen, derzeit sind es rund 15 Prozent.

Hauptsächlich verspeisen wir sie mit den berüchtigten „versteckten“ Fetten,

vor allem mit fetter Wurst, fettem Käse, Sahne, fetten Süßigkeiten und Backwaren sowie salzigen Snacks. Diese „Fettigkeiten“ liefern uns zwei Drittel unseres gesamten Nahrungsfettes, deshalb:

Runter mit den versteckten Fetten!

Also fettärmere Milchprodukte, mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch statt fetter Wurstwaren und Zurückhaltung bei Schokolade, Plätzchen, Chips und Co.

Vermeide auch Produkte mit gehärteten Fetten, die cholesterinerhöhende Transfettsäuren enthalten.

Du kannst diese Produkte mit einem Blick auf die Zutatenliste an der Angabe „pflanzliche Fette, zum Teil gehärtet“ oder „gehärtete Fette“ erkennen. Besonders häufig findet man gehärtete Fette in Knabberartikeln und Gebäck, in Fertiggerichten und frittierten Produkten.

Feste Pflanzenfette, vor allem Kokosfett und Palmkernfett, die zu sog. Plattenfetten verarbeitet werden, bestehen im Gegensatz zu Ölen zum allergrößten Teil aus gesättigten Fettsäuren. Darauf solltest Du möglichst verzichten.

Aber eine herzgesunde Ernährung muss nicht extrem fettarm sein,

von den richtigen Fetten dürfen wir sogar mehr essen, als wir es gegenwärtig tun. Als besonders

empfehlenswert gelten heute die einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie finden sich besonders reichlich in Olivenöl und Rapsöl. Diese beiden Speiseöle haben deshalb heute den früher empfohlenen Ölen mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Distelöl oder Sonnenblumenöl eindeutig den Rang abgelaufen.

Natürlich sollen Deine Speisen nicht im Öl ertrinken, aber

zwei bis drei Esslöffel Oliven- oder Rapsöl pro Tag dürfen es durchaus sein.

Gerade in Sachen Fett gilt es also umzudenken. Es gibt „gute“ und „schlechte“ Fette. Bei den schlechten kommen wir ums Einschränken nicht herum, bei den guten gibt es grünes Licht. Leider wurde in der Vergangenheit besonders dort mit Fett geheizt, wo man es sieht. Und das war vor allem beim Öl.

Da gab es dann Salate nur mit Magerjoghurt und Zitrone, dazu eine Bratwurst voller versteckter Fette aus der Teflonpfanne.

RAPSÖL

VS

OLIVENÖL

Was ist gesünder: Olivenöl oder Rapsöl?

Sowohl Olivenöl als auch Rapsöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, und schon deshalb sind beide besonders empfehlenswert. Olivenöl enthält weiterhin Inhaltsstoffe, die sog. Polyphenole, die unter anderem als Antioxidantien wirken. Das ist ein Vorteil für das Olivenöl. Rapsöl hat davon zwar kaum etwas zu bieten, versorgt uns dafür aber mit herzschtützenden omega-3-Fettsäuren. Jedes der beiden hat also seinen speziellen „Zusatznutzen“, von dem wir heute nicht eindeutig sagen können, welcher bedeutsamer ist.

Deshalb der Rat an Dich:

Nimm' einfach beide, je nach Geschmack und Verwendungszweck. Für Salate Olivenöl, zum Braten vielleicht lieber ein geschmacksneutrales Rapsöl. Die Entscheidung liegt ganz bei Dir. Grundsätzlich eignen sich beide sehr gut für kalte und auch warme Zubereitung.

Aus heutiger Sicht wurden damit genau die falschen Fette eingespart. Viel besser ist es, z.B. den Salat mit Olivenöl-Dressing anzumachen und dazu in Rapsöl gebratenen Fisch zu essen.

Übrigens: Die lange Zeit diskutierte Streitfrage „Butter oder Margarine?“ ist mittlerweile in den Hintergrund getreten,

nicht zuletzt deshalb, weil Streichfett insgesamt nur einen vergleichsweise geringen Anteil am Gesamtfett liefert. Und wo immer möglich, solltest Du ja ohnehin lieber Öle als feste Fette verwenden, etwa zum Kochen oder Braten. Häufig kann man ganz auf Streichfett verzichten, etwa bei einem streichfähigen Brotbelag wie Quark oder Frischkäse. Auch wenn Du Brot zum Salat isst, solltest Du es lieber nutzen, um es in das Öl-Dressing einzutunken, anstatt es mit Streichfett zu „versiegeln“. Margarine (speziell Diätmargarine mit dem Zusatz „reich an ungesättigten Fettsäuren“) enthält zwar in der Regel weniger gesättigte Fettsäuren als Butter und ist zudem cholesterinfrei, gegen ein wenig Butter hin und wieder ist aber auch nichts einzuwenden.

DEINE AUFGABEN FÜR'S HERZ

1 ÖL-CHALLENGE

Oliven- und Rapsöl sind zwei Beispiele für Fette, mit denen Du Deinem Herzen etwas Gutes tust. Versuche daher, in den nächsten Tagen beide Öle in Deine Ernährung einzubauen. Du hast gelesen, dass sich Rapsöl für warme und Olivenöl für kalte Speisen eignet.

Also brate Deinen Fisch, Fleisch oder Gemüse in Zukunft mit Rapsöl an und gib' zu Deinem Salat in jedem Fall Olivenöl ins Dressing. So einfach kriegst Du gesunde Fette in Deinen Alltag eingebaut!

1  = 

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE

HERZALTER

AN DIE 81190

Mit nur **EINER SMS** und **1 EUR** können wir **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

1 SMS = 1 EUR

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

* Siehe Herz-Report 2019

(<https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting-2019/>)



Schon gewusst? Croissants werden aus Blätterteig hergestellt. Die Herstellung ist relativ aufwendig: In den Teig muss die sogenannte „Ziehbutter“ eingearbeitet und die gesamte Masse mehrfach „getourt“, werden. Klingt kompliziert? Ist es auch. Aber umso leckerer schmecken die fettreichen Teile dann, wenn man sie sich hin und wieder gönnt.



UNTERSTÜTZE UNS ...

Mit nur **1 EURO** können wir **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

IBAN:

DE09 4005 0150 0000 4444 48

Assmann-Stiftung für Prävention
Verwendungszweck: Herzalter

Sparkasse Münsterland Ost
BIC: WELADED1MST

VIELEN DANK!

Details: <https://www.herzalter-bestimmen.de/unterstuetzen/>

* Siehe Herz-Report 2019

(<https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting-2019/>)

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 33
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention, einschließlich aller ihr assistierenden Personen, übernimmt keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.