

Welches Fett wofür? – Tipps zur richtigen Auswahl

Zum Aufstreichen: Ob Butter oder Margarine ist dem Geschmack zu überlassen! Im Fett- und Kaloriengehalt unterscheiden sich beide nicht. **Butter** enthält Cholesterin und gesättigte Fettsäuren. Aufgrund des hohen Anteils an MCT-Fetten (mittel- und kurzkettigen Fettsäuren) ist sie jedoch sehr leicht verdaulich. **Margarine** wurde in den letzten Jahren aufgrund der Transfettsäuren als gesundheitsschädigend eingestuft. Durch geänderte Herstellungsverfahren wurden diese jedoch stark vermindert. Bei der Auswahl sollte man auf hochwertige Pflanzenmargarine achten, am besten in Bioqualität. Die Margarine sollte einen hohen Anteil an nativen Kaltpressöl enthalten.

Für Salate: Am besten eignen sich **kaltgepresste Pflanzenöle**. Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren die gut für die Gehirnleistung sind und gegen Entzündungen wirken. Kaltgepresste Öle sollte man nicht stark erhitzen, da sonst die wertvollen Inhaltsstoffe, die zuvor durch die schonende Gewinnung erhalten blieben, zerstört werden. Meist erkennt man kaltgepresste Öle an den dunklen (meist braunen oder grünen) Flaschen. Nach dem Öffnen kühl lagern, da sie sonst schnell ranzig werden. **Heimische Pflanzenöle** wie z.B. Kürbiskernöl, Leinöl, Nussöl sollte man bevorzugen.

Zum Frittieren: Hierzu verwendet man Fette, die hohe Temperaturen aushalten, die viele einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl) und gesättigte Fettsäuren (Butterschmalz) enthalten. Kokosfett, Palmöl und raffiniertes Palmkernfett sollte man aufgrund der starken Verarbeitung und aus ökologischen Gründen selten verwenden.

Zum Braten: Am besten man verwendet diesbezüglich **High-Oleic-Öle**. Dazu zählen Öle von Sonnenblumen-, Raps- und Distelsorten, die durch Züchtung einen höheren Ölsäureanteil haben. Sie sind kaltgepresst und werden mit Wasserdampf behandelt. Dadurch vertragen sie Temperaturen bis 210°C, also Brathitze.

- Die tägliche Fettzufuhr sollte bei ca. 30% des Tagesenergiebedarfs liegen. Als Faustregel gilt: Täglich 1 Esslöffel zum Kochen, 1 Teelöffel für Salate und 1 Teelöffel zum Aufstreichen. Hinweis: 1 Esslöffel Öl enthält 100 Kalorien!
- Zu wenig Fett sollte es auch nicht sein, da Fett ein wichtiger Energielieferant ist und viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Für die Aufnahme der Vitamine A, D, E, K ist die richtige Fettzufuhr ausschlaggebend.

Tagesration sichtbares Fett :



Quelle Foto: bmfj.gv.at

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams