



### Folge 30

## FETT – EINE VERTEIDIGUNG

21.01.2021

**Martin Hammerl**

Moderator

**Carina Kanz**

Diätologin im OptimaMed Gesundheitsressort St. Josef

[www.optimamed-stjosef.at](http://www.optimamed-stjosef.at)

**Martin Hammerl**

Fett hat nicht unbedingt den besten Ruf. Vor allem, wenn wir es übermäßig und in falscher Form zu uns nehmen, kann es schädlich für die Gesundheit sein. In geringen Maßen und in richtiger Form dagegen ist es ein Grundbaustein für die richtige Ernährung und genau das ist heute unser Thema bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ – wie sieht es aus, wenn wir Fett richtig unter Anführungszeichen in die Ernährung einbauen? Ich bin Martin Hammerl, meine Gesprächspartnerin, heute über Skype zugeschaltet, OptimaMed Diätologin Carina Kanz. Hallo!

**Carina Kanz**

Hallo, guten Tag, danke für die Einladung!

### Wozu braucht der Körper überhaupt Fette? (00:47)

**Martin Hammerl**

Frau Kanz, beim Begriff Fett gehen bei vielen von uns die Alarmglocken an, weil wir jahrzehntelange Berichterstattung gewohnt sind, die einfach sagt, dass Fett etwas Schlechtes ist und dass man Fett so gut wie es geht vermeiden soll. Fragen wir vielleicht einmal so, wofür braucht der Körper denn eigentlich Fette an sich?

**Carina Kanz**

Fett ist ein sehr wichtiger Baustein und zwar ist es ein Hauptenergielieferant, also der größte Energielieferant den wir überhaupt haben. Er ist wichtig für sämtliche Geschmacks- und Aromastoffe, die wir aufnehmen können oder fettlösliche Vitamine. Zum Beispiel Vitamin A, D, E und K können nur mit Hilfe von Fetten transportiert oder aufgenommen werden. Dann haben wir das als Kälteschutz, Isolation, Depotfett oder Organschutz als Polster, Stütze. Wenn wir zum Beispiel kein Fett auf den Fußsohlen hätten, dann würden wir schmerzhaft auf den Knochen herumlaufen und ein ganz wichtiges riesiges Thema, was wir heute sicher öfter besprechen ist, dass wir mit lebensnotwendigen essentiellen Fettsäuren versorgt werden.

**Martin Hammerl**

Sie sagen schon lebensnotwendig, also Fett vermeiden wäre keine gute Idee komplett?

**Carina Kanz**

Nein. Das ist auf keinen Fall sinnföhrnd.



### Fettzufuhr pro Tag (02:05)

#### Martin Hammerl

Wie viel sollten wir denn am Tag ungefähr vom Fett zu uns nehmen, wenn wir das irgendwie festmachen können an einer Zahl?

#### Carina Kanz

Das ist ein spannendes Thema. Wir haben Jahrzehnte lang eigentlich gesagt bzw. die ganzen Gesundheitsgesellschaften, ob das jetzt in Deutschland, Österreich, Schweiz oder wo auch immer ist, haben vorgegeben, dass wir pro Tag circa 30 Prozent unserer Ernährung durch Fett decken sollten. Natürlich in verschiedensten Formen. Die Quelle ist da immer ausschlaggebend, wobei ich der Meinung bin, dass wir da jetzt in einem großen Umbruch sind und dass diese prozentuellen Verteilungen nicht mehr eine so große Wichtigkeit haben wie früher. Besser ist dann die Qualität und über die werden wir einige Male sprechen, weil da kann man wirklich selbst einen wesentlichen Beitrag dazu leisten für die Gesundheit.

#### Martin Hammerl

Das heißt, das bringt gar nichts, wenn ich da vielleicht mit der Waage hergehe und sage: „Das waren jetzt vier Gramm Fett und da fünf Gramm“?

#### Carina Kanz

Ich habe es vorher ausgerechnet. Wenn die Gesellschaften überschlagsmäßig sagen, dass eine Frau 60 Gramm Fett benötigt, da kann man jetzt nachdenken, ob das schwierig ist oder nicht. 60 Gramm wären zum Beispiel 100 Gramm Walnüsse. Das finde ich jetzt nicht so schwierig. Oder für gestandene Männer sind 200 Gramm Leberkäse glaube ich auch normal. Da haben wir schon 60 Gramm gedeckt. Da ist eben wie gesagt die Qualität ein

großes Thema. 150 Gramm Chips zu essen ist für uns auch keine Schwierigkeit und schon hätte man das Ganze für den restlichen Tag erledigt, aber so einfach ist es leider nicht.

#### Martin Hammerl

Das heißt, es macht sicher einen Unterschied, ob ich Walnüsse oder Leberkäse esse. Ich glaube das haben die meisten Leute schon richtig im Kopf.

#### Carina Kanz

Genau.

### Gute und schlechte Fette (03:49)

#### Martin Hammerl

Warum sind jetzt manche Fette besser für den Körper als andere, bevor wir dann wirklich darauf schauen, welche Fette das vielleicht sind? Was macht da den Unterschied in der Verdauung, im Stoffwechsel?

#### Carina Kanz

Der wesentliche Unterschied zwischen den Fetten ist einfach, dass es Fette gibt, die wir selbst produzieren können, weil wir tierähnlich sind. Alles was vom Tier ist, können wir das meiste selber herstellen im Körper. Dann gibt es Fette, die können wir nicht produzieren, sondern die müssen wir mit der Nahrung zuführen und die sind besonders wichtig. Man nennt es in der Fachsprache essenziell, also lebensnotwendig für uns und diese Quellen brauchen wir unbedingt.



## Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren (04:34)

### Martin Hammerl

Da gibt es dann einige Begriffe, die herum-schwirren, die auch in Ernährungsartikeln immer wieder kommen, so etwas wie gesättigte Fettsäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren und so weiter. Bringen wir da vielleicht einmal ein bisschen Licht hinein. Was bedeuten diese Begriffe eigentlich?

### Carina Kanz

Generell kommt dieses gesättigte und ungesättigte aus der Biochemie. Das muss man jetzt nicht ins Detail wissen. Da kommt es auf das Aussehen, Doppelbindungen und so weiter an. Das ist jetzt nicht so wesentlich, aber was wir wissen sollten ist, dass diese gesättigten Fette von denen wir sprechen oder Transfette, solche Fette sind, die wir auch zum Teil selber herstellen können und die für uns deshalb nicht notwendig sind. Gesättigte Fette sind vor allem Fette, die bei Raumtemperatur fest sind. Wenn man sich vorstellt, wenn ich die Butter für das Frühstück schon zwei Stunden vorher herausstelle, wird sie zwar weicher, aber sie wird immer festbleiben. Oder wenn wir jetzt Kokosfett verwenden, weil wir selber Schokolade herstellen wollen, dann wird es auch weich, aber es wird trotzdem eine kompakte Form behalten. Das ist bei den gesättigten Fetten ein Thema. Sie bleiben fest und man kann sich das so vorstellen, wenn man sehr viele von diesen festen Fetten konsumiert, dann müssen Sie sich das vorstellen, Sie kaufen sich jetzt eine neue Küche mit einer wunderschönen Abwasch und wenn ich da immer praktisch den Dreck vom Teller runter schwemme, dann ist irgendwann einmal der Abfluss verstopft und das ist bei uns auch die Thematik, die lange eben diskutiert wurde,

dass unsere Gefäße, wenn wir jetzt dauerhaft nur von diesen ungünstigen Fetten leben, dann auch verstopft werden. Und wenn was verstopft ist und das Blut nicht mehr durchgängig durchkommt, dann kommt es eben zu diesen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall und das ist die Thematik, warum wir einfach auf die Qualität auch achten sollten. Gesättigte Fette sind keine günstigen Fette und diese finden wir vor allem in tierischen Fetten, wie in Butter, in Schmalz, in Schlag oder eben in diesen Schwarteln beim Fleisch.

### Martin Hammerl

Das heißt, diese Unterscheidung können wir wirklich treffen – ungesättigte Fettsäuren sind jetzt besser für uns als wenn wir gesättigte Fettsäuren zu uns nehmen? Natürlich immer abhängig von der Menge das Ganze.

### Carina Kanz

Genau. Es ist ganz einfach zu definieren. Beim Tier gibt es nur ein Positivbeispiel und das ist der Fisch. Der hat diese ungesättigten Fette drinnen. Alles andere vom Tier, also wir sprechen jetzt nicht vom Fleisch, sondern nur vom reinen Fett, enthält viele dieser ungünstigen Fette. Alles von der Pflanze ist immer vorteilhafter und da gibt es zwei Ausnahmen, die wieder eben in Raumtemperatur fest sind und das ist Kokos und Palmfett. Das ist ein heißes Thema oder glauben Sie, dass wir das wenig in den Lebensmitteln drinnen haben?

### Martin Hammerl

Ich schätze einmal so wie das klingt nicht.

### Carina Kanz

Es ist leider ganz viel drinnen. Zum Beispiel ist Palmfett in vielen Pralinen drinnen. Warum?



Es ist ein billiges Industriefett und lässt sich gut erhitzen.

### Positive und negative Folgen (08:10)

#### Martin Hammerl

Sie haben jetzt schon von Verstopfungen im Blutkreislauf gesprochen. Was sind denn jetzt wirklich die Langzeitfolgen, wenn wir zu viele schlechte Fette unter Anführungszeichen aufnehmen und vielleicht auch gleich umgekehrt gefragt, welche positiven Folgen gibt es denn für den Körper, wenn wir in Sachen Fett gut wählerisch sind sozusagen?

#### Carina Kanz

In der Wissenschaft passiert gerade ein bisschen ein Umbruch. Früher haben wir das auch viel mit dem Thema Cholesterin in Verbindung gebracht, aber die Langzeitfolgen sind einfach, dass wir Ablagerungen haben in den Gefäßen, dass wir Tendenzen zu Übergewicht haben, zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und solchen Geschichten. Wenn man sagt, ich möchte präventiv arbeiten, ich möchte meinem Körper Gutes tun, ich möchte so lange wie möglich gesund und fit sein, dann ist es einfach wichtig, dass man den Fokus auf gute Öle legt und da haben wir in Österreich eine wahnsinnig gute Auswahl an heimischen Produkten. Ich bin immer so ein Fan von regional und saisonal. Wir haben zum Beispiel ein sehr günstiges, aber hoch qualitatives Öl und das ist das Rapsöl. Das Rapsöl enthält Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fett ist ein ganz wichtiges Fett. Es gehört zu diesen mehrfach ungesättigten Fetten. Ein Fett, das wir selber nicht herstellen können. Unser Körper ist nicht in der Lage dazu, dass er das selber produzieren kann und deshalb müssen wir es mit der Nahrung

zuführen. Und das Rapsöl zum Beispiel enthält dieses Omega-3-Fett. Diese Omega-3-Fette sind deshalb wichtig, weil wir haben zum Beispiel Entzündungshemmung. Jetzt ein großes Thema in Phasen, wo man öfter krank ist oder erkältet ist. Wir haben Verbesserungen der Fließeigenschaften des Blutes. Wir haben besonders für Kinder oder Jugendliche oder Babys Förderung für Gehirnleistung und Konzentration. Wir haben ganz viele positive Nutzen bei diesen Ölen, die wir bestens zur Verfügung haben. Ich bin ein großer Fan von kaltgepressten Ölen wie Leinölen zum Beispiel oder ganz im Trend ist Hanföl und Hanfsamen. Der Vorteil vom Rapsöl ist einfach, dass wir das auch erhitzen dürfen. Ich backe sogar damit. Also Kuchen und Kekse oder Milchbrot und das ist mein größter Tipp für alle immer. Wenn Sie Ihren Gefäßen, Ihren Cholesterinspiegel oder generell der Gesundheit Gutes tun wollen, dann tauschen Sie das Öl oder das Bratfett aus und kaufen Sie sich Rapsöl, weil da kann man wirklich gute Beiträge leisten. Ich habe einige Studien jetzt schon gelesen, dass es wirklich Langzeiterfolge bereits nach einem Monat gibt, wenn man täglich Rapsöl konsumiert, auf den Cholesterinspiegel oder Triglyceridspiegel. Das ist so ein Wert, der für die Leber und für das Cholesterin zuständig ist. Da haben wir wirklich sehr schöne Effekte. Also einfach Fleisch damit abbraten, Fisch damit abbraten. Palatschinken machen wir auch damit. Das Öl ist sehr neutral und gut anzuwenden.

### Olivenöl (11:49)

#### Martin Hammerl

Finde ich auch insofern spannend, weil wenn jetzt Menschen nach gesunden Ölen gefragt werden, würde wahrscheinlich als erstes das Olivenöl ganz oben auftauchen, weil viele von uns im Kopf haben, das die mediterrane Diät



so gesund ist. Was sagen Sie als Ernährungsexpertin zum Olivenöl? Ist das auch eher auf der guten Seite bei den Fetten oder auf der schlechten Seite?

### **Carina Kanz**

Ja, das ist natürlich auf der guten Seite. Das ist auch ein mehrfach ungesättigtes Fett, aber das Olivenöl hat im Vergleich zum Rapsöl keine oder kaum Omega-3-Fette und das sind wie gesagt Fette, die wir unbedingt benötigen jeden Tag. Das Olivenöl hat sehr viele Vorteile, weil es kann auch Schmerzen lindern und es hat sehr gute Stoffe für die Herzgesundheit, für die Gefäßgesundheit. Beim Olivenöl finde ich es sehr wichtig, dass man eine gute Qualität hat. Wenn Sie eines aus Italien oder Kroatien oder aus Griechenland aus dem Urlaub haben, dann sind das diese ganz dunkelgrünen wunderbar riechenden und schmeckenden Öle, die auch noch weitere Vitamine und Mineralstoffe haben. Das ist etwas, was in keiner Küche fehlen darf. Das ist schon wichtig. Ich bin immer der Meinung, dass man verschiedene Öle haben sollte. Rapsöl zum Braten, Olivenöl für Salat, Kernöl für Salat, Leinöl oder Walnussöl. Also immer ein bisschen wechseln und dann ist man immer mit etwas anderem versorgt.

### **Weitere gute Fette (13:07)**

#### **Martin Hammerl**

Jetzt haben wir schon das Rapsöl, wir haben das Olivenöl, ich glaube Walnüsse sind auch vorhin schon gefallen. Was fällt Ihnen sonst vielleicht als Quelle ein für gute Fette?

#### **Carina Kanz**

Alle möglichen Nüsse. Es gibt auch Erkenntnisse dazu, dass wenn wir täglich eine Hand-

voll Nüsse essen, dass das den Cholesterinspiegel nachhaltig senken kann und ich finde eine Handvoll Nüsse essen ist nicht das Schlechteste. Man kann auch Leinsamen ins Brot einbacken oder sämtliche Nüsse ins Brot einbacken. Hanf ist ein sehr großer Trend, da gibt es auch Mehl jetzt. Ich habe letztens ein Brot damit gebacken, wo man einen kleinen Anteil des Hanfmehls oder der Hanfsamen dazu gibt, das schmeckt ein bisschen würzig.

### **Veganer (13:53)**

#### **Martin Hammerl**

Was sich da jetzt schon durchzieht – aus pflanzlichen Quellen ist das anscheinend leichter gute Fette zu gewinnen. Das heißt eigentlich, Veganerinnen und Veganer sind da fast im Vorteil in Sachen Fette.

#### **Carina Kanz**

Veganerinnen und Veganer entsprechen meistens, also bei der Fettzufuhr, den Empfehlungen von der Menge her. Bei denen ist es aber genauso wie bei uns, dass es einfach auch ganz wesentlich ist, dass man sich auf diese Omega-3-Fette fokussiert. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Für die gilt genauso Rapsöl, Leinöl, Walnüsse, Hanföl und manche nehmen dann Präparate oder Spezialöle, aber wenn man das wirklich über lange Jahre macht, dann ist es wichtig, dass man das einmal mit einer Fachkraft bespricht und schaut, wie gut man da versorgt ist.

#### **Martin Hammerl**

Das man das mit der normalen Ernährung hinkommt, ohne Zusatzstoffe.



### Transfettsäuren (14:53)

#### Carina Kanz

Was bei uns einfach noch ein Thema ist, was wir vorher noch nicht angesprochen haben, sind die Transfettsäuren. Das ist auch so ein heikles Thema. Das sind Fette, die bei der industriellen Fertigung entstehen oder beim Erhitzen durch besonders hohe Temperaturen, wie frittieren, aber auch bei natürlichen Wiederkäuern. In Österreich gibt es seit 2009 eine Verordnung dazu, dass wir nur einen bestimmten Grenzwert an Transfettsäuren konsumieren dürfen und wenn die Produkte Transfettsäuren enthalten, dann muss es deklariert sein. Da steht zum Beispiel dann darauf „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliche Fette zum Teil gehärtet“ und das findet man vor allem in Fast Food oder Backwaren, frittierten Chips, Kekse, also alles was stark verarbeitet worden ist. Und warum ich das jetzt aufgreife ist einfach, weil in den Ernährungsberichten immer wieder hervorgeht, dass wir in den Industriestaaten deutlich über unserem Fettbedarf leben und dass wir noch nicht die richtige Auswahl treffen. Wir essen reichlich tierische Fette und viel verarbeitete Fette und da geht es einfach darum, dass man nicht sagt, dass man alles weglässt so wie es früher war, so eine Null-Fett-Diät, sondern es geht praktisch um einen Ölwechsel. Wir nehmen ein anderes Fett, weil wir können beim Auto auch nicht irgendein Öl reinschütten. Bei uns ist es genauso. Wir brauchen hochwertige Fette, damit der Körper gut geschmiert ist.

### Tipp: Leinöl (16:37)

#### Martin Hammerl

Ich habe aber irgendwie das Gefühl, dass da mehr Bewusstsein vorhanden ist als früher. Wenn ich jetzt zum Beispiel die Transfettgeschichte hernehme, das war damals medial

riesig, die Fast Food Diskussion. Haben Sie auch das Gefühl als Ernährungsberaterin, dass wir da vielleicht zumindest ein bisschen bewusster damit umgehen in den letzten Jahren?

#### Carina Kanz

Ja, definitiv. Sehr viele greifen hauptsächlich beim Braten zu Ölen. Rapsöl steht schon in sehr vielen Küchen und eben auch diese Ölvielfalt ist auch schon fast bei allen. Also diese Mischung haben schon die meisten Menschen zu Hause und das ist das Beste was man machen kann. Was noch mehr kommen könnte und vorteilhafter ist, dass wir genug von diesen Omega-3-Fetten zu uns nehmen. Wenn Sie zum Beispiel Geschmack daran finden Leinsamen zu essen und Leinöl zu konsumieren, dann ist das natürlich sehr gut. Das ist ein sehr hochwertiges Öl. Ich habe auch schon sehr viele Menschen getroffen, die Probleme mit Hauterkrankungen haben. Da war zum Beispiel ein Herr, der gesagt hat, seitdem er täglich ein bis zwei Esslöffel Leinöl isst, geht es ihm besser, weil das einfach entzündungshemmend ist. Das ist ein sehr unterschätztes Öl und ich finde, wenn man das vom Bauern kauft, schmeckt es wirklich sehr gut. Man muss aber dazu sagen, alles was so kalt gepresst ist, diese ganz hochwertigen Öle, die in der kleinen Flasche sind und jede Menge Geld kosten, die sind sehr empfindlich. Die muss man immer in den Kühlschrank geben und maximal in zwei Monaten aufbrauchen, weil sonst wird das schlecht. Das ist ein unangenehmer Geschmack, das ist kaputt und man kann es dann wegschmeißen und sieben Euro sind dann beim Fenster rausgeworfen.



## Rezepte mit gesunden Fetten (18:33)

### Martin Hammerl

Wenn wir schon so viel über Lebensmittel und Fette sprechen, dann gehen wir natürlich noch in die praktische Anwendung. Frau Kanz, haben Sie noch ein oder zwei typische Rezepte, mit denen unsere Zuhörerinnen und Zuhörer ausreichend gesunde Fette zu sich nehmen, so als Beispiel für den Tag?

### Carina Kanz

Es ist immer besser nicht einmal darauf zu fokussieren, sondern immer wieder kleine Portionen am Tag zu verteilen. Zum Beispiel, wenn man beginnt beim Frühstück, es gibt Leute die essen gerne ein Müsli, dann gibt man vielleicht einen Esslöffel Leinsamen dazu und ein paar Walnüsse oder andere Nüsse dazu. Die nächsten essen gerne ein Brot. Wenn Sie zu den motivierten Menschen zählen wie ich, die selber gerne Brot backen, dann kann man da eben auch Leinsamen dazu geben oder diese Hanfsamen oder so ein Hanfmehl oder andere Nüsse, die Sie gerne haben. Dann die Jause zum Beispiel. Ich habe sehr viele Menschen getroffen, die jetzt in Jobs sind wie in der Pflege oder im Handel, die es sehr stressig haben und lange überlegen, was sie für eine Jause mitnehmen, weil sie nur ein paar Minuten Zeit haben, dann könnten Sie ein Obst mitnehmen oder ein Käsebrot und eine Handvoll Nüsse dazu, weil dann hat man einfach mehr Energie und man kann das schnell essen. Wir wissen alle, dass schnelles Essen nicht extra gesund ist, aber in der Realität schaut es oft anders aus als man sich das gerne wünscht. Also Nüsse mitnehmen als gute Quelle. Dann in Dressings hochwertige Öle einplanen. Wenn Sie beim Leinöl meinen, dass Sie den Geschmack nicht mögen und sich erst daran

gewöhnen müssen, dann machen Sie sich einfach ein gutes Salatdressing mit einem guten Essig oder mit Zitronensaft und das dann gut würzen, damit man sich daran gewöhnt oder Rapsöl für alles nehmen. Ich mache auch Palatschinken mit Rapsöl, ich mache auch Kuchen mit Rapsöl, weil dann hat man einfach diesen Ölwechsel gemacht. Man hat ein ungünstiges Fett gegen ein günstiges Fett ausgetauscht.

### Martin Hammerl

Es ist auch mit Rapsöl leichter, weil es hat im Vergleich zu anderen Ölen eigentlich einen sehr neutralen Geschmack, wenn ich das richtig im Kopf habe?

### Carina Kanz

Ja, das finde ich auch definitiv. Ich habe heuer sogar Kekse damit gemacht. Oder wenn ich so ein Crunchy Müsli mit Haferflocken mache, gebe ich auch immer Rapsöl dazu und Leinsamen und Nüsse. Das sind so Geschichten, die kann man immer wieder über den Tag hinweg einplanen. Nüsse über Salate drüber, über das Essen drüber. Ein Tipp für die Leute, die entzündliche Probleme haben oder Gelenkentzündungen haben, kann man zum Beispiel Leinöl über Kartoffeln geben. Leinölkartoffeln mit Salz und Pfeffer ist ein beliebtes Rezept. Wenn man gerne Fisch isst, aber man das gute Olivenöl nicht so stark erhitzen darf, weil dann die ganzen Stoffe verloren gehen oder das so schnell raucht und das dann kaputt wird, dann gibt man einfach einen schönen Schuss gutes Olivenöl nachher noch darüber oder macht sich ein Pesto daraus. Ich mache sehr gerne Pestos mit Leinöl oder mit Olivenöl. Das ist auch ein wichtiges Thema zum Beispiel, wenn man in der Schwangerschaft oder Stillzeit ist. Diese Omega-3-Fette sind besonders für die nervliche und Gehirnentwicklung



der Kinder wichtig. Da gibt es immer diese Omega-3-Öle. Man muss sich nicht unbedingt diese Öle kaufen, sondern man nimmt ein gutes Leinöl oder Rapsöl und mischt sich das immer wieder unter das Essen oder unter Babys erste Kost kann man auch immer Rapsöl darunter geben und dann hat man sich selber oder die Kinder optimal versorgt.

### **Martin Hammerl**

Möglichkeiten gibt es also genug. Es kommt nur darauf an, was wir aus den guten Fetten machen. Frau Kanz, vielen Dank für das Gespräch.

### **Carina Kanz**

Gerne, hat mich sehr gefreut!

### **Martin Hammerl**

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, bleiben Sie gesund!