

Einleitung

Kennen Sie den Unterschied zwischen trägem und aktivem Fett¹⁾?

Fett hilft, den Körper gegen Hitze und Kälte zu isolieren und eine konstante Temperatur aufrechtzuerhalten. Ausserdem ist es eine wichtige Energiequelle und insbesondere ein Geschmacksverstärker unserer Speisen.

Pro Kilogramm Körpergewicht benötigen wir am Tag ungefähr 0.9gr. Das macht bei einer Person von 60 kg Gewicht ca. 55 Gramm. Wenn Sie sich einen mittelgrossen Schokoladenriegel gönnen, haben Sie bereits 15% Ihres Tagesbedarfs konsumiert.

Aber nicht alle Fette sind für unseren Körper und Organismus geeignet und deshalb müssen wir zwischen ungesättigten (aktives Fett) und gesättigten Fettsäuren (träges Fett) unterscheiden.

1. Träges Fett

Gesättigte Fette (meist tierische Fette)

Viele tierische Fette liefern gesättigte Fettsäuren. Die haben keine Lust, irgendwie zu reagieren. Sie möchten sich nur zur Ruhe legen. Auf Ihrer Hüfte. Der Chemiker sagt: Sie sind satt, reaktionsträge. Gehen mit anderen Molekülen kaum neue Verbindungen ein. Kommt so ein gesättigtes Fett in Ihrem Körper an, wandert es sofort zur Fettzelle. Denn die mag nur das, sie mag nur die müden, reaktionsarmen Moleküle. Sonst würde in der Fettzelle getanzt und gearbeitet und es würde ein ziemliches Stoffwechselchaos herrschen, das wiederum Energie verbraucht. Das will der Körper nicht. Er braucht träge Speicherenergie. Das war früher überlebensnotwendig. Da hat der Körper in Notzeiten seine kleinen trägen Energiesäckchen geleert.

Dieses träge Fett beschränkt sich aber nicht nur auf Ihren Bauch und Ihre Hüften, sondern lagert sich auch in den Gefässen ab. Lässt sie zur Arteriosklerose verfetten, verkalken. Diese führt zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Und es macht sich in den feinsten Denkanälen im Gehirn breit, die Gedanken fließen langsamer. Träges Fett erstickt jeden Geistesblitz.

Lebensmittel: Würste, Speck, Eigelb, Saucen, Käse >30% Fett i.Tr. Vollrahm-Eis, Chips, Kuchen, Schokolade, Rahm, Fast Food allgemein

2. Aktives Fett

Ungesättigte Fette/ Gute pflanzliche Fette

Ungesättigte Fettsäuren sind hungrig darauf, mit anderen Stoffen zu reagieren. Ihre Doppelbindungen können sich unter Energieabgabe blitzschnell lösen. Und die freien Arme greifen nach einem anderen Molekül. Und was passiert im Körper? Er baut sich aus diesen aktiven ungesättigten Fettsäuren Stoffe, die für ihn nötig sind: Sie halten die Zellwände jeder Körperzelle geschmeidig und jung. Vor allem in Nervenzellen lagern sich die gesunden Fettmoleküle ab.

Lebensmittel: Nüsse, Samen, Getreide, Fisch, Blattgemüse

3. Wie hilft healthy & snacky?

Unsere Nährwertangaben vermitteln Ihnen transparent und übersichtlich, wie wenig träges und wie viel aktives Fett Sie mit unseren gesunden und genussvollen Produkten zu sich nehmen.

¹⁾ Dr.med.Ulrich Strunz