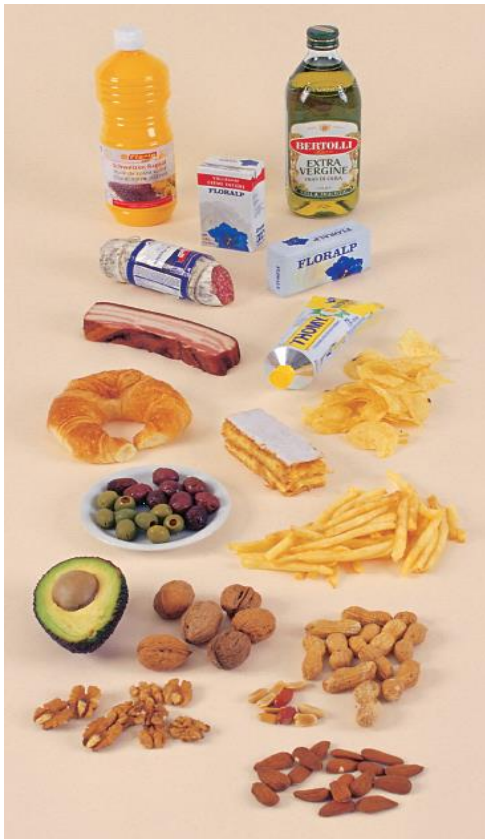




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Fette



2013

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Fette

Eigenschaften

- Zu den Fetten werden u.a. Triglyceride (Nahrungsfette), Phospholipide (z.B. Lecithin) und Cholesterin gezählt.
- 90 % des Nahrungs- und Körperfetts sind Triglyceride.
- Fette sind in Wasser nicht löslich.
- Fett ist Transporteur für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- Fett ist Träger von Geschmacks- und Aromastoffen.

Fette

Aufbau

- Nahrungsfette (Triglyzeride) bestehen aus Glycerin und je drei Fettsäuren.
- Fettsäuren können in drei Hauptgruppen unterteilt werden:
 - Gesättigte Fettsäuren
 - Einfach ungesättigte Fettsäuren
 - Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind als einzige Fettsäuren essenziell, d. h. sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Fette

Funktionen

- Triglyzeride sind mit 9 kcal/g die energiereichsten Nährstoffe.
- Triglyzeride und Phospholipide sind Bestandteile von Zellmembranen.
- Fettgewebe dient als Isolation und Polster der inneren Organe.
- Das Fettgewebe ist an der Thermoregulation des Körpers beteiligt.
- Das Fettgewebe ist ein wichtiger Energiespeicher im Körper.

Fette

Zufuhrempfehlungen (EEK* 2012)

- 20 – 35 % (max. 40 %) der täglichen Energiezufuhr, z.B. 44 – 78 g/max. 89 g Fett pro Tag bei 2000 kcal.
- Fettqualität beachten (% der täglichen Energiezufuhr):
 - Gesättigte Fettsäuren: < 10 %
 - Einfach ungesättigte Fettsäuren: 10 – 15 % (max. 20 %)
 - Essenzielle Omega-3-Fettsäuren: ca. 0.7 %
(Bereich 0.5 – 2 %, dies entspricht 1 – 4.4 g/2000 kcal)
 - Essenzielle Omega-6-Fettsäuren: 2.5 – 9 %
(max. 20 g/2000 kcal)

* Eidgenössische Ernährungscommission

Fette

10 g Fett sind enthalten in:

- 15 g Baumnüsse
- 30 g Milkschokolade
- 30 g Greyerzer
- 75 g Lachs, frisch

- 10 g Öl
- 12 g Butter oder Margarine




als versteckte Fette



als sichtbare Fette

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 