

wild & achtsam

FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER
INNEREN UND ÄUSSEREN NATUR

Eva Metz' Kolumne zu einer natürlichen und artgerechten Lebensweise

Fett tut gut:

Für Gesundheit, Immunsystem, Wohlfühlgewicht & mentale Stärke.

Seit den 1950er-Jahren haben Fette einen schlechten Ruf, doch langsam setzt sich in der Ernährungswissenschaft die Erkenntnis durch, dass sie für eine gesunde Ernährung unverzichtbar sind - denn Fett spielt eine zentrale Rolle für das Immunsystem, das Abnehmen und unsere mentale Gesundheit. In meiner Ernährungsberatung begegnen mir häufig Menschen, die weiterhin dem Mythos glauben, Fette seien reine Dickmacher.

Über den größten Teil der Menschheitsgeschichte ernährten sich Menschen als Jäger und Sammler, und sie verzehrten eine beträchtliche Menge an Fett. Erst seit circa 10.000 Jahren, mit dem Beginn des Getreideanbaues, veränderte sich die Ernährung grundlegend. Traditionell lebende indigene Völker zeigen, dass Ernährung mit weniger Zucker und raffinierten Kohlenhydraten und mehr natürlichen Fetten oft mit guter Stoffwechselgesundheit einhergeht.

Warum Fette so wichtig sind

Fette liefern nicht nur Energie, sie sind auch Baustoffe für Zellen und Hormone. Sie ermöglichen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, ohne die viele Stoffwechselprozesse gar nicht funktionieren würden. Außerdem verbleiben Fette länger im Magen als Zucker und Weißmehlprodukte. Dadurch wird die Magenentleerung verzögert und das Hungergefühl tritt später ein. Gleichzeitig regen Fette die Ausschüttung von Sättigungshormonen an. Mahlzeiten mit ausreichend Fetten führen zu stabilisierenden Blutzuckerwerten. Das verhindert Hungerattacken und Heißhunger.

Außerdem ist die Omega-3-Fettsäure, ein wichtiger Baustein in einer gesunden Ernährung. Sie wirkt sich entzündungsregulierend aus

und kommt vor allem in fetten Seefischen und in Algen vor. Auch in Leinöl, Leinsamen, Hanföl, Hanfsamen, Walnüsse und auch Chiasamen können wir eine Art der Omega-3-Fettsäuren finden.

Ungesunde Fette und fettreduzierte Produkte

Viele Menschen greifen zu fettreduzierten Produkten, um Kalorien zu sparen oder gesünder zu essen. Doch ein genauer Blick auf die Zutatenliste zeigt: Weniger Fett bedeutet oft mehr Zucker - häufig in Form von Fructose oder Fruchtzuckersirup. Die Fructose wird größtenteils in der Leber verstoffwechselt. Eine dauerhaft hohe Aufnahme kann die Fettbildung in der Leber fördern, den Stoffwechsel belasten und das Risiko für Übergewicht erhöhen.

Nicht alle Fette sind gesund. Industriell gehärtete Fette und Transfettsäuren, die häufig in Fertigprodukten, Fast Food, Gebäck und manchen Margarinen vorkommen, gelten als besonders schädlich. Sie belasten das Herz-Kreislauf-System und schwächen langfristig das Immunsystem.

Schon früh machten Experten wie die Fettforscherin und Biochemikerin Dr. Johanna Budwig und später Prof. Dr. Nicolai Worm, ein Ernährungswissenschaftler darauf aufmerksam, dass Fett zu Unrecht verteufelt wurde. Das Buch: „MEHRFETT!“ von den beiden Ernährungswissenschaftler:innen Prof. Dr. Nicolai Worm und Ulrike Gonder liest sich spannender als ein Krimi und zeigt auf, wie lange es dauert, bis die Wahrheit ans Licht kommt.

Und nicht zuletzt sind Fette nicht nur lecker und Geschmacksträger, sondern auch unverzichtbar für unser Nervensystem und unser Gehirn.

Petra Kimm

Liberationista * SoulGuide

fon +49 (0)561 . 430 212 95
www.lebensspielraum-kassel.de

Dein Onlinemagazin für Kassel und Region

mittendrin-kassel.de