



156 Gesättigte und Ungesättigte Fettsäuren

In der Medizin bezieht sich der Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren auf ihre chemische Struktur – und vor allem auf ihre Auswirkungen auf die Gesundheit:

Gesättigte Fettsäuren

Chemisch: Enthalten keine Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen in der Fettsäurekette – sie sind vollständig „gesättigt“ mit Wasserstoffatomen. Vorkommen: Vor allem in tierischen Produkten (z. B. Butter, Käse, Fleisch, Schmalz), aber auch in einigen pflanzlichen Fetten (z. B. Kokosfett, Palmöl).

Medizinisch relevant

Ein hoher Konsum gesättigter Fettsäuren kann den LDL-Cholesterinspiegel („schlechtes Cholesterin“) erhöhen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) steigern kann. Aus diesem Grund empfehlen viele Fachgesellschaften (z. B. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, WHO), den Konsum gesättigter Fette zu begrenzen.

Ungesättigte Fettsäuren

Chemisch: Enthalten eine oder mehrere Doppelbindungen in ihrer Fettsäurekette. Einfach ungesättigte Fettsäuren: Eine Doppelbindung (z. B. Ölsäure in Olivenöl). Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Zwei oder mehr Doppelbindungen (z. B. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren). Vorkommen: Vor allem in pflanzlichen Ölen (z. B. Oliven-, Raps-, Leinöl), Nüssen, Samen und Fisch (v. a. fetter Seefisch).

Medizinisch relevant

Ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, wirken entzündungshemmend, können den Cholesterinspiegel verbessern LDL senken, HDL erhöhen und schützen das Herz-Kreislauf-System. Sie gelten als „gute“ Fette und sollten den Großteil der Fettzufuhr ausmachen.

Fazit

Gesättigte Fette maßvoll konsumieren. Ungesättigte Fette bevorzugen, da sie viele gesundheitsfördernde Effekte haben. Transfette (industriell gehärtete Fette) möglichst vermeiden, da sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders stark erhöhen. Die Ungesättigte Fette, die nachweislich die Herzgesundheit fördern. Es findet sich in unterschiedlichen Lebensmittel Z.B.: Fettreicher

Avocados

Nüsse und

Olivenöl

Gesättigte Fette

Gesättigte Fette; die meisten wissenschaftlichen Studien deuten darauf hin, dass sie im Vergleich zu ungesättigten Fetten weniger gesund sind. Dennoch spielt die Gesamtzusammensetzung der Ernährung eine entscheidende Rolle. Unter welchen Umständen können gesättigte Fette schädlich sein?

Erhöhtes LDL-Cholesterin

Gesättigte Fette können das schlechte LDL-Cholesterin im Blut erhöhen, was zu Ablagerungen in den Arterien und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Kommen in vielen Lebensmitteln vor, sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Quellen.

Gesättigte Fette kommen in vielen Lebensmitteln vor, sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen als auch Tierische:

Tierische Quellen von gesättigten Fetten

Diese enthalten oft höhere Mengen an gesättigten Fetten:

Butter

Käse (besonders Hartkäse wie Cheddar oder Parmesan)

Fettreiches Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügelhaut)

Schmalz und Talg

Sahne und Vollmilch

Fertiggerichte mit tierischen Fetten (z. B. Lasagne, Aufläufe)

Pflanzliche Quellen von gesättigten Fetten

Einige pflanzliche Fette haben überraschend hohe Mengen an gesättigten Fetten:

Kokosöl und Kokosprodukte (z. B. Kokosmilch)

Palmöl (häufig in verarbeiteten Lebensmitteln wie Keksen, Margarine, und Snacks verwendet)

Kakaobutter (z. B. in Schokolade)

Verarbeitete Lebensmittel mit gesättigten Fetten

Gebäck und Kuchen: Croissants, Muffins, Kekse

Frittierte Lebensmittel: Pommes, Chicken Nuggets, Donuts

Fast Food: Burger, Pizza mit Käsekruste

Fertiggerichte: Tiefkühlpizzen, Sahnesaucen, Fertigsuppen

Snacks Chips, Schokolade, Eiscreme

Wie erkenne ich gesättigte Fette?

Auf der Nährwerttabelle von Lebensmitteln wird der Fettgehalt in: Gesamtfett und davon gesättigte Fettsäuren aufgeschlüsselt. Eine hohe Menge gesättigter Fette pro 100 g gilt allgemein als:

Wenig

Weniger als 1,5 g pro 100 g

Mittel: 1,5–5 g pro 100 g

Viel: Mehr als 5 g pro 100 g

Tipp

Wähle Lebensmittel mit weniger gesättigten Fetten und greife lieber zu Produkten, die reich an ungesättigten Fetten sind (z. B. Olivenöl, Avocados, Nüsse).

Literaturverzeichnisse

Andrawis A, (2018a,) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, Dissertationsarbeit an der European University.

Andrawis A, (2018b,) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Eigenverlag ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2013) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Diplomarbeit für Psychotherapiewissenschaft SFU Wien.

Andrawis A, (2013) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Diplomarbeit für Psychotherapiewissenschaft SFU Univ. Wien.

Heilmeyer et al Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus Typ 2 mit kohlenhydratreduzierter Kost (LOGI-Methode). Internistische Praxis 2006. systemed Verlag, 2006, S. 181–191.

Dörten Wolff: Nahrung statt Medizin. Edition Wolff, Hamburg 2005. ISBN 3-9809994-0-8 Eigene Beobachtungen in Diabetikerschulungen.

Wolff DÖ, (2005) Nahrung statt Medizin. Edition Wolff, Hamburg. ISBN 3-9809994-0-8
Eigene Beobachtungen in Diabetikerschulungen.

Suárez-Hitz KA, Otto B, Bidlingmaier M, Schwizer W, Fried M, Ehlert U, (2012) Altered psychobiological responsiveness in women with irritable bowel syndrome. Psychosom Med.;74(2):221-231. doi:10.1097/PSY.0b013e318244fb82.

Schwarzer R, (1997) Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch, 2überarbeitete und erweiterte Auflage, Hogrefe Verlag.

Willet WC, Skerett PJ, (2022) Harvard Medical School Guide Gesunde Ernährung, Trias Verlag.

Pausenberger P, (2009) Die Psychische Befindlichkeit sowie der Faktor Stress bei Probanden mit Zeichen und Symptomen funktioneller Erkrankungen des Kauorgans. Dissertationsarbeit an medizinische Fakultät der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald.

Konturek PC, Brzozowski T, Konturek SJ. Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. J Physiol Pharmacol. 2011;62(6):591-599.

Kropiunig U, (1997) Ganzheitsmedizin und Psychoneuroimmunologie Facultas Uni Wien Verlag.

Hay L, (2004) Gesundheit für Körper und Seele: Wie Sie durch mentales Training Ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen. 1Aufl, Herausgeber: Ullstein, Allegria Taschenbuch Verlag.

Heilmeyer P, (2006) Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus Typ 2 mit kohlenhydratreduzierter Kost (LOGI-Methode). Internistische Praxis (S. 181–191) Systemen Verlag.

Deister A, (2005) Somatoforme Störungen, in Möller H J, Laux G, Deister A, Psychiatrie und Psychotherapie, Thieme Verlag Stuttgart, 3. Auflage.

Andrawis A, 2023